



Уэйн
ДАЙЕР

Как
избавиться
от
КОМПЛЕКСА
неполноценности

Будь самым собой!

Уэйн Дайер

**Как избавиться от
комплекса неполноценности**

«Попурри»

1976

Дайер У.

Как избавиться от комплекса неполноценности / У. Дайер —
«Попурри», 1976

Советы, объяснения и указания знаменитого психиатра помогут каждому научиться быть естественным, жить так, как действительно хочется, преодолеть все те маленькие личностные недостатки, сводящие с ума причины нервозности и «пунктики», которые вызывают у человека беспокойство и неудовлетворенность собой. Для широкого круга читателей.

© Дайер У., 1976

© Попурри, 1976

Содержание

Введение	8
Глава I	12
Счастье и ваш IQ (коэффициент интеллектуального развития)	13
Выбор эмоций	15
Логичный силлогизм	15
Алогичный силлогизм	15
Трудная задача – научиться не быть несчастным	19
Выбор – ваша окончательная свобода	21
Предпочтите здоровье болезни	23
Уход от бездействия	25
Как важно жить в настоящем	27
Пусть целью станет рост, а не стремление избавиться от недостатков	29
Глава II	31
Любовь: предлагаемое определение	32
Настройка самовосприятия	34
Любить свое тело	35
Выбор более положительных собственных образов	37
Принимайте себя безропотно	40
Любовь к себе и самонадеянность	41
Расплата за нелюбовь к себе	42
Некоторые простые приемы укрепления любви к себе	44
Глава III	47
Предыстория потребности в одобрении	49
Сигналы о необходимости одобрения, получаемые детьми в семье	50
Сигналы о необходимости поиска одобрения, получаемые в школе	52
Сигналы о необходимости поиска одобрения, поступающие от других институтов общества	54
Выносим потребность в одобрении по лестнице – аккуратно, шаг за шагом	57
Некоторые примеры типичных проявлений поиска одобрения	58
Дивиденды, приобретаемые при поиске стороннего одобрения	60
Очевидный парадокс в поведении тех, кто ищет одобрения	61
Некоторые конкретные стратегии избавления от потребности в одобрении	62
Глава IV	65
Откуда берут начало все эти «Я...»	68
Десять типичных категорий «Я...» и их невротические дивиденды	70
Замкнутый круг ярлыков	73
Ряд стратегий освобождения от прошлого и устранения ваших надоедливых «Я...»	75
Несколько заключительных замечаний	77
Глава V	78

Более пристальный взгляд на вину	80
Различие между ощущением чувства вины и извлечением уроков из прошлого	81
Источники возникновения чувства вины	82
Типы возбудителей вины	84
Родительские возбудители вины, действующие на детей всех возрастов	84
Вина, ассоциируемая с любовными и супружескими отношениями	86
Чувство вины, которое вызывается детьми	87
Вина, инспирируемая школой	88
Чувство вины, связанное с церковью	89
Приемы возбуждения чувства вины, используемые в других учреждениях	90
Чувство вины на сексуальной почве	92
Психологические последствия осознания виновности	93
Некоторые стратегии, позволяющие избавиться от чувства вины	95
Более пристальный взгляд на беспокойство	98
Типичные проявления беспокойства в нашем обществе	100
Список ваших забот	100
Психологические последствия беспокойства	103
Ряд стратегий избавления от беспокойства	104
Заключительные мысли о беспокойстве и чувстве вины	106
Глава VI	107
Открытость всему новому и неведомому	108
Жесткие рамки или стихийность?	110
Предубежденность и жесткие рамки	111
Ловушка под названием «Всегда нужен план»	112
Внешние и внутренние аспекты безопасности	113
Стремление к достижениям как форма обеспечения безопасности	115
Мания совершенства	117
Типичные для нашей культуры примеры поведения, связанные со страхом перед неизвестностью	118
Система психологической поддержки подобного поведения	121
Некоторые из стратегий, помогающих делать таинственное и неизвестное частью вашей жизни	122
Несколько заключительных мыслей о страхе перед неизвестностью	125
Глава VII	126
Внешние и внутренние факторы управления поведением человека	127
Обвинение и поклонение: две крайности внешней направленности поведения	128
Ловушка «правильно – неправильно»	130
Нерешительность как следствие мышления по принципу «правильно – неправильно»	131
Ошибка в понимании обязанностей, морального и общественного долга	133

Этикет как еще одно «надо»	134
Слепое повиновение правилам и законам	135
Соппротивление негативным элементам влияния культуры и традиций	137
Некоторые типичные виды следования принципу «надо»	139
Взгляд на распространенные последствия «надо-турбации»	142
Стратегии избавления от некоторых «надо»	144
Заключительные мысли на тему поведения по принципу «надо»	147
Глава VIII	148
«Это несправедливо!» – лозунг неэффективных взаимоотношений	150
Ревность: одно из «требований справедливости»	151
Некоторые типичные формы поведения по принципу «Я требую справедливости»	152
Некоторые психологические «дивиденды» от приверженности «требованию справедливости»	154
Некоторые стратегии, направленные на то, чтобы отказаться от тщетного стремления к справедливости	156
Глава IX	158
Надежда, желание и «может быть»	159
Инерция как жизненная стратегия	160
Как все происходит	161
Критики и труженики	162
Скука – удел тех, кто откладывает жизнь на завтра	163
Некоторые типичные примеры поведения тех, кто склонен откладывать все на потом	164
Причины, по которым мы продолжаем откладывать все на завтра	166
Некоторые методы искоренения пагубного откладывания	168
Глава X	171
Ловушка зависимости в семье и при воспитании детей	172
Семьи с ориентацией на зависимость своих детей и семьи со ставкой на независимость	174
Психологическая зависимость и кризис брака	175
Типичный брак	176
К вам относятся так, как вы сами хотите, чтобы к вам относились	179
Характерные примеры состояния зависимости	181
Психологическая компенсация за состояние зависимости	183
Рекомендации по избавлению от зависимости	184
Глава XI	187
Вооружитесь чувством юмора	190
Некоторые распространенные формы проявления гнева	191
Многоликость гнева	193
Что вы якобы «выигрываете», давая волю гневу	194
Чем можно заменить гнев	196
Глава XII	199

Уэйн Дайер

Как избавиться от комплекса неполноценности

© 1976 by Dr. Wayne W. Dyer

© Перевод. ООО «Попурри», 2000

© Оформление. ООО «Попурри», 2014

* * *

ЖИЗНЬ – ДЛЯ ЖИЗНИ!

Как все-таки много вокруг людей, которые знают, что работают не на той работе, живут не в тех условиях, поддерживают не те отношения и не могут пересмотреть свою жизнь, свои желания и начать делать *то, что они действительно хотят делать!*

Знаменитый психиатр доктор Уэйн У. Дайер рассказывает в этой книге, как научиться быть самим или самой собой и жить так, как вам действительно хочется. И не важно, о чем вы мечтаете – просто о счастливой семейной жизни или о том, чтобы покорять горные вершины! Он объясняет, как преодолеть все те маленькие личностные недостатки, сводящие с ума причины нервозности и «пунктики», которые вызывают неудовлетворенность собой. И если бывают времена, когда вы чувствуете недовольство собой и своей жизнью, эта книга для вас!

Посвящается

ТРЕЙСИ ЛИНН ДАЙЕР

Я люблю тебя той особой любовью, которая описана на страницах этой книги.

Вся теория Вселенной неизменно объясняет лишь одного человека – Вас.

Уолт Уитмен

Введение

Заявление личного характера

Один лектор как-то стоял перед группой алкоголиков, намереваясь окончательно и бесспорно убедить их в том, что алкоголь есть наихудшее из зол. Перед ним на возвышении располагались два одинаковых сосуда, наполненных прозрачной жидкостью. Он объявил, что в одном находится чистая вода, а в другом – неразбавленный спирт. Докладчик опустил в первый сосуд маленького червячка, и присутствующие стали наблюдать, как тот, поплавав немного, устремился к краю сосуда и вскоре выполз вверх по стенке. Тогда лектор отловил того же червячка и поместил его в сосуд со спиртом. Бедняга почти сразу же начал распадаться у всех на глазах. «Итак, – провозгласил докладчик, – какова же мораль?» Из задних рядов отчетливо донесся чей-то голос: «Насколько я понимаю, если пить спиртное, никогда не будет глистов!»

В этой книге полно подобных «червячков» – иными словами, каждый читатель услышит и усвоит из нее лишь то, что хочет услышать, основываясь главным образом на собственной системе ценностей, убеждений, предрассудков и на личной истории. Когда пишешь о формах поведения, наносящих вред самому их носителю, становится ясно, насколько эти вопросы щекотливы. На словах многие горят желанием обратить вглубь себя взор, нацеленный на перемены, однако на деле нередко происходит нечто совершенно противоположное.

Перемены даются нелегко. В большинстве своем людям свойственно всеми фибрами души и естества противиться необходимости решать трудную задачу по искоренению мыслей, поддерживающих направленные во вред себе чувства и поступки. Но несмотря на наличие таких «червячков», я полагаю, что книга эта читателю понравится. Что до меня, то я ее просто обожаю! И мне было страшно интересно писать ее.

Сам я не считаю, что вопросы психического здоровья нужно трактовать легкомысленно, но я не сторонник и тех, кто полагает, будто оно непременно должно быть предметом разбирательства в программах, участники которых без тени юмора изъясняются на наукообразном жаргоне. Я постарался обойтись без запутанных объяснений, главным образом потому, что не считаю, что «быть счастливым» такое уж сложное дело.

Обладание хорошим здоровьем совершенно естественно, и средства его достижения доступны любому. По моему убеждению, залогом эффективности жизни является разумное сочетание упорного труда, ясности мыслей, юмора и уверенности в себе. Я не верю в мудреные рецепты или исторические экскурсы в ваше прошлое только для того, чтобы обнаружить, что вас «слишком энергично приучали к опрятности» или что в ваших несчастьях повинен кто-то другой.

В этой книге рассматривается приятный способ достижения счастья – подход, опирающийся на такие понятия, как чувство ответственности и преданность самому себе, плюс жажда жизни и желание стать такими, какими вам хочется быть в данный момент. Это несложный подход, в его основе лежит здравомыслие. Какой-нибудь пышущий здоровьем и вдобавок преисполненный счастья индивидуум может подумать: «Такую книгу и я мог бы написать». И будет прав. Для понимания принципов эффективной жизни не нужны ни профессиональная подготовка в области психологического консультирования, ни докторская степень в соответствующих дисциплинах. Им не выучишься в классе, о них не прочтешь в книгах. Их познают, посвящая себя делу обретения счастья и прилагая для этого усилия. Именно этим я и занимаюсь ежедневно, одновременно помогая и другим сделать такой же выбор.

Каждая глава книги написана в форме сеанса консультирования. Такой подход имеет целью предоставить читателю как можно больше возможностей для оказания помощи самому себе. Вначале дается анализ конкретной «зоны ошибок» или формы так называемого «само-

разрушительного поведения», то есть деструктивного поведения, наносящего вред вам самим, затем исследуются исторические предпосылки такого поведения в культурной среде (а значит, и в вас самих). Особый упор делается на то, чтобы дать читателю понять, почему он становится пленником этой зоны. Затем детально рассматриваются конкретные формы поведения, проявляющиеся в рамках этой зоны. Формы поведения, о которых пойдет речь, представляют собой повседневные поступки, кажущиеся вполне приемлемыми, но в действительности тающие угрозу для вашего счастья. Здесь рассматриваются вовсе не какие-то клинические случаи отклонений в эмоциональной сфере, а скорее повседневные невротические сообщения, которые посылает каждый из нас. После рассмотрения форм поведения в рамках данной зоны ошибок следует анализ причин приверженности этим привычкам, никак не способствующим вашему счастью. Далее идет углубленное рассмотрение системы психологической поддержки, воздвигаемой индивидуумом для оправдания поведения, наносящего вред ему самому, вместо того чтобы отказаться от него. В этой главе предпринимается попытка найти ответы на вопросы «Что дает мне такое поведение?» и «Почему оно такое прилипчивое, коль скоро мне от него один вред?». Обследовав все зоны ошибок, вы наверняка заметите, что причины приверженности невротическим формам поведения во всех зонах ошибок характеризуются ярко выраженной согласованностью. Создается впечатление, что безопаснее придерживаться заученных реакций, даже если они вам вредят. Более того, кажется, что, сохраняя эти зоны в неприкосновенности, можно избежать необходимости что-то менять в себе и тем самым взваливать на себя бремя ответственности. К чему приводит это ложное чувство надежности и безопасности, вы поймете, прочитав эту книгу. Вы увидите, что система психологической защиты функционирует так, чтобы отвести от вас упреки и не дать возможности что-то менять. Тот факт, что приверженность многим вредным для вас самих формам поведения обусловлена одной и той же причиной, только облегчает задачу самосовершенствования. Достаточно устранить эти причины – и с зонами ошибок можно будет покончить.

В конце каждой главы приводится по несколько простых стратегий, направленных на уход от поведения, которое вредит вам самим. Как уже было сказано, структура глав схожа с планом проведения сеанса психологического консультирования; иначе говоря, вначале идет изучение проблемы и ее проявлений, затем следует анализ «саморазрушительного» поведения и выяснение его причин, после чего приводятся конкретные стратегии ликвидации данной области беспокойства.

Такой подход может показаться читателю навязчиво повторяющимся. В действительности это можно считать хорошим признаком эффективности мыслительного процесса. Я много лет работал психотерапевтом. И на практике знаю, что эффективное мышление – а именно мышление, способное изменить «самодеструктивность» поведения, – не появляется только в результате того, что кто-то что-то говорит. Выработка правильного взгляда на проблему требует многократных повторений. И только когда он будет полностью принят и понят до конца, человек получит возможность изменить свое поведение. Именно по этой причине к некоторым темам, затронутым на этих страницах, приходилось возвращаться снова и снова; точно так же на нескольких сеансах подряд в психологической консультации порой приходится разбирать один и тот же вопрос, чтобы как можно полнее донести его до сознания.

Среди всех тем есть две центральные, которые красной нитью проходят по страницам данной книги. Первая касается вашего умения выбирать для себя эмоции. Начните анализировать свою жизнь с точки зрения вариантов, которые вы выбрали или не сумели выбрать. Тогда вся ответственность за то, какими вы стали и что чувствуете, ляжет на вас. Чтобы стать счастливее, нужно лучше осознавать доступные вам варианты выбора. **ВЫ ЯВЛЯЕТЕ СОБОЙ СУММУ СВОИХ ПРЕДПОЧТЕНИЙ**, я же слишком далек от вас, чтобы просто верить, будто при наличии подходящего стимула и приложении достаточных усилий вы сможете стать кем захотите.

Вторая тема, которой на страницах этой книги будет уделено немало внимания, затрагивает необходимость принятия на себя ответственности за свое настоящее. Эта мысль многократно повторяется в тексте. Она является определяющим фактором в деле ликвидации ваших зон ошибок и обретения счастья. Существует лишь одно мгновение, в котором можно пережить что угодно, и это мгновение – ваше настоящее, но тем не менее как много времени тратится попусту на уход в прошлое или в будущее! Умение добиться самореализации в текущий момент и является тем пробным камнем, на котором проверяется эффективность вашей жизни, между тем как буквально каждая форма вредного для вас поведения (зона ошибок) есть не что иное, как попытка жить в любом времени, кроме настоящего.

Итак, проблемам выбора и умения жить в настоящем будет уделяться внимание едва ли не на каждой странице книги. Вдумчиво читая ее, вы вскоре начнете задавать себе вопросы, которые никогда раньше не приходили вам в голову. «И чего это я сейчас огорчаюсь?» и «Как использовать мгновения настоящего с наибольшей отдачей?» – эти вопросы задает себе личность, избавляющаяся от зон ошибок и движущаяся к чувству уверенности в себе и к личному счастью.

В заключение будет дан набросок портрета индивидуума, вытеснившего из своего сознания все зоны ошибок и живущего в эмоциональном мире, контролируемом не внешними обстоятельствами, а его собственными побуждениями. Приведенные ниже двадцать пять вопросов помогут вам оценить свою способность сделать выбор в пользу счастья и самореализации. Подойдите к этим вопросам как можно более объективно и оцените как себя, так и ту жизнь, которой вы живете в своем настоящем. Ответы «да» указывают на умение владеть собой и способность делать правильный выбор.

1. Считаете ли вы, что живете своим умом? (Глава I)
2. Умеете ли вы управлять своими эмоциями? (Глава I)
3. Мотивация ваших действий идет скорее изнутри, чем от внешних стимулов? (Глава VII)
4. Вы не нуждаетесь в одобрении со стороны других? (Глава III)
5. Вы сами определяете для себя правила поведения? (Глава VII)
6. Вы свободны от желания добиваться справедливости? (Глава VIII)
7. Вы можете принимать себя таким как есть и избегаете жаловаться? (Глава II)
8. Вам чужда тяга к почитанию героев? (Глава VIII)
9. Вы по натуре скорее деятель, чем критик? (Глава IX)
10. Вы приветствуете все таинственное и непознанное? (Глава VI)
11. Вы можете при описании самих себя избегать абсолютных понятий? (Глава IV)
12. Способны ли вы постоянно относиться к себе с любовью? (Глава II)
13. Вы можете пустить собственные корни? (Глава X)

14. Вы порвали все взаимоотношения, ставящие вас в зависимое положение? (Глава X)
15. Вы исключили из своей жизни такие приемы, как упреки и поиски виноватых? (Глава VII)
16. Вы никогда не испытываете чувства вины? (Глава V)
17. Умеете ли вы избегать беспокойства о будущем? (Глава V)
18. Способны ли вы дарить и принимать любовь? (Глава II)
19. Вы умеете подавлять чувство гнева, парализующее вашу активность? (Глава XI)
20. Вы исключили из своего образа жизни привычку откладывать дела со дня на день? (Глава IX)
21. Вы научились проигрывать с пользой для себя? (Глава VI)
22. Вы можете предаваться удовольствиям спонтанно, не планируя их заранее? (Глава VI)
23. Умеете ли вы воспринимать юмор и шутить сами? (Глава XI)
24. Воспринимают ли вас окружающие таким, как вам хотелось бы? (Глава X)
25. Вас стимулирует скорее внутренняя потребность к росту, чем необходимость исправить свои недостатки? (Глава I)

Если в вас живет желание сбросить гнет бесчисленных «должна» или «обязан», усвоенных вами на протяжении всей предыдущей жизни, то вы в любой момент можете набраться решимости и ответить «да» на все эти вопросы. По сути, вы стоите перед альтернативой: выбрать личную свободу или оставаться скованным теми ожиданиями, которые возлагают на вас окружающие.

Хочется верить, что эта книга поможет вам избавиться от всех «червячков» или, если угодно, от шор, которые, возможно, не дают вам испытать новые удивительные ощущения, открыть и выбрать для себя новые области приложения своих способностей.

Глава I

Взять на себя ответственность за самих себя

Суть величия – в способности реализовать себя как личность в обстоятельствах, когда другие предпочитают безумие.

Оглянитесь назад. Вы заметили за спиной вашу неизменную спутницу? Ввиду недостатка более благозвучных имен назовем ее вашей смертью. Эту посетительницу можно бояться, а можно и использовать к выгоде для самих себя, выбор за вами!

Поняв, что смерть сулит бесконечность, а жизнь пугающе коротка, спросите себя: «А стоит ли избегать заниматься тем, что мне действительно хотелось бы делать?» «А может, нужно жить именно так, как хотят этого другие?» «Так ли уж важно копить вещи?» «Будет ли отказ от них именно тем жизненным путем, которым и надо следовать?» Скорее всего, ваши ответы можно свести к нескольким словам: жить... быть собой... получать удовольствия... любить.

Конечно, можно испытывать страх перед собственной смертью, но это чувство лишь подавляет активность, а можно и воспользоваться им, чтобы помочь самому себе научиться жить с полной отдачей. Прислушайтесь к словам толстовского Ивана Ильича, когда он, ожидая прихода «великого уравниателя», размышляет над прожитыми годами, прошедшими под знаком полного господства со стороны окружающих, над жизнью, в которой он отказался от возможности распоряжаться своей судьбой ради того, чтобы «вписаться в систему».

«А что, если вся моя жизнь была ошибкой?» Ему пришло в голову, что это подозрение, казавшееся ранее совершенно невероятным, а именно мысль о том, что он прожил жизнь вовсе не так, как следовало бы, в конце концов может оказаться правдой. Ему представилось, что те едва заметные импульсы, которые он без промедления подавлял в себе, возможно, и были чем-то настоящим, а все остальное – фальшью. И тогда, может статься, все его служебные обязанности, и весь уклад жизни его самого и домочадцев, и все его светские и должностные интересы – все это фальшь. Он попытался оправдать их в своих глазах и внезапно почувствовал слабость того, что защищал. Отстаивать было нечего...

Когда в очередной раз станете размышлять, брать или не брать на себя ответственность за свою судьбу, чтобы сделать собственный выбор, задайте себе такой немаловажный вопрос: «Как долго я собираюсь быть мертвым?» И, имея перед собой в перспективе эту вечность, можете уже сейчас выбрать собственный вариант.

Если же вы не предпримете таких шагов, то остаток жизни можно прожить так, как считают нужным другие. Но коль скоро пребывание на Земле столь быстротечно, оно должно, по крайней мере приносить удовольствие. Одним словом, это ваша жизнь; и делайте с ней что угодно вам.

Счастье и ваш IQ (коэффициент интеллектуального развития)

Принятие на себя ответственности за собственную жизнь подразумевает отказ от некоторых расхожих мифов. Возглавляет перечень этих мифов утверждение, будто интеллект измеряется способностью решать сложные задачи, достижением определенного уровня в чтении, письме и счете и умением быстро справляться с уравнениями. Такое представление об умственных способностях выдвигает в качестве критериев самореализации наличие формального образования и совершенства в книжных знаниях. Оно способствует выработке своего рода интеллектуального снобизма, что сопровождается появлением ряда деморализующих факторов. Нас приучили к мысли, что тот, кто обладает атрибутами большей образованности, кто силен в какой-то дисциплине (скажем, в математике, естественных науках, обладает громадным словарным запасом, усвоил массу ненужных фактов, овладел навыками быстрого чтения и т. п.), уже может считаться «интеллектуалом». Между тем психиатрические больницы забиты пациентами, обладающими полным набором подобных «верительных грамот», – равно как и теми, кто таковых не имеет. Более близким к истине «барометром» интеллекта будет такая жизнь, каждый день и каждый миг которой отмечены печатью эффективности и счастья.

Если вы счастливы, если каждое мгновение жизни наполнено тем, ради чего стоит жить, вас можно отнести к интеллектуалам. Умение решать задачи было бы полезным дополнением к вашему счастью, но если вы знаете, что и при вашей неспособности разрешить конкретную проблему вы все равно можете выбрать для себя счастье или, как минимум, отказаться выбрать несчастье, то вы интеллектуальны: вы умны хотя бы потому, что владеете главным оружием против пресловутого «НС». Вы, конечно, поняли, что это сокращение означает «нервный срыв».

Вероятно, вы будете изумлены, узнав, что такой вещи, как нервный срыв, попросту не существует: нервы не рвутся. Вскройте кого-нибудь и поищите в нем эти самые порванные нервы. Ни за что не найдете! У людей «разумных» не бывает НС, потому что они умеют управлять собой. Им известно, как вместо депрессии выбрать счастье, ибо они умеют управляться со своими жизненными проблемами. Заметьте, я не сказал, что они умеют решать проблемы. Вместо того чтобы измерять свой интеллект по умению решать задачи, они оценивают его по способности поддерживать в себе состояние счастья и собственной значимости, независимо от того, решается проблема или нет!

Судить о том, насколько вы близки к истинной интеллектуальности, вы можете исходя из того, какие чувства предпочитаете испытывать в трудных обстоятельствах. Всем нам приходится бороться по большей части с однотипными жизненными неурядицами. Каждый, кто связан с другими людьми в каком бы то ни было социальном контексте, встречается с одними и теми же трудностями. Разногласия, конфликты и компромиссы составляют неотъемлемую часть того, что входит в понятие человеческих отношений. Точно так же денежные вопросы, процесс старения, болезни, смерть, природные катастрофы и несчастные случаи – все эти события ставят проблемы буквально перед каждым из нас. Но одни достойно встречают их, не погружаются в бездеятельное уныние и не считают себя самыми несчастными, тогда как другие падают духом, лишаются способности эффективно действовать или зарабатывают НС. Те, кто рассматривает невзгоды как непереносимые условия человеческого существования и не считает мерилом счастья отсутствие проблем, и есть самые умные из всех нас; кроме того, этих людей можно считать еще и самыми редкими.

Овладение искусством полностью управлять собой предполагает наличие совершенно нового мыслительного процесса – процесса, который может оказаться достаточно трудным, ибо слишком много сил в нашем обществе ополчилось против индивидуальной ответственности.

Нужно верить в собственную способность к эмоциональным переживаниям, какое бы чувство вы ни предпочли для себя в данный момент. Это – решающий фактор. По-видимому, многие из нас выросли воспитанными в вере, что эмоции нам неподвластны; что гнев, страх и ненависть, равно как и любовь, экстаз и наслаждение, посещают нас по воле случая. Мы не управляем ими, а лишь принимаем как данное. Грустные события естественным образом навевают на нас печаль, и нам остается лишь уповать на скорое пришествие событий радостных, которые принесут с собой более приятные эмоции.

Выбор эмоций

Чувства – это не просто эмоции, посещающие вас от случая к случаю. Скорее это реакции, которые мы выбираем для себя сами. И если мы владеем собственными эмоциями, то не станем реагировать так, чтобы наносить вред самим себе. Осознав, что в ваших силах испытывать лишь те эмоции, которые вам по душе, вы тем самым станете на путь к «интеллекту» – путь, на котором не встретишь обходных троп, ведущих к НС. Этот путь будет для вас новым, ибо вы начнете рассматривать любую эмоцию скорее как выбор, чем непеременимое жизненное условие. Это и составляет сущность личной свободы.

Развеять миф о неспособности отвечать за свои эмоции можно посредством логики. Воспользовавшись простым силлогизмом (логическим построением, содержащим главную предпосылку, второстепенную предпосылку и заключение, базирующееся на непротиворечивости этих двух предпосылок), вы можете начать процесс взятия под контроль собственных мыслей и эмоций.

Логичный силлогизм

Основная предпосылка: Аристотель – мужчина.

Второстепенная предпосылка: У всех мужчин на лице имеется растительность.

Заключение: У Аристотеля на лице имеется растительность.

Алогичный силлогизм

Основная предпосылка: У Аристотеля на лице имеется растительность.

Второстепенная предпосылка: У всех мужчин на лице имеется растительность.

Заключение: Аристотель – мужчина.

Отсюда понятно, что при обращении к логике нужно следить за тем, чтобы ваши основная и второстепенная предпосылки были согласованы друг с другом. Во втором примере Аристотель с таким же успехом мог бы быть обезьяной или кротом. С помощью приведенного ниже логического упражнения вы можете навсегда распрощаться с мыслью о неспособности управлять собственным миром эмоций.

Основная предпосылка: Я могу управлять своими мыслями.

Второстепенная предпосылка: Мои чувства исходят из моих мыслей.

Заключение: Я могу управлять своими чувствами.

Таким образом, основная мысль ясна – вы можете думать о чем вам заблагорассудится. И если какая-то мысль внезапно «взбредет» в голову (скажем, вы сами предпочли пустить ее туда, хотя, возможно, и не знаете почему), вы вольны изгнать ее оттуда и, таким образом, держите свой психический мир под контролем. Если я скажу вам: «Думайте о малиновой антилопе», – вы можете превратить ее в зеленую, сделать из нее африканского муравьеда либо думать о чем вам угодно – только вы управляете всем, что приходит вам в голову. Если я еще не убедил вас, просто ответьте на один вопрос: «Если не вы управляете своими мыслями, то кто же?» Может, ваша половина, начальник или мамочка? И если именно они управляют тем, о чем вы думаете, отошлите их на психотерапию, и вам сразу же станет лучше. Но на самом-то деле вы знаете, что это не так. Вы, и только вы одни, держите под контролем свой мыслительный аппарат (разве что за исключением экстремальных случаев вроде мозговой атаки или эксперимен-

тов по внушению психологических установок, но их нельзя рассматривать как естественную часть жизни). Ваши мысли принадлежат только вам, они – ваша собственность, и вы можете держать их в себе, изменять их, делиться ими или обдумывать их. Никто другой не в силах ни проникнуть в ваши мысли, ни завладеть ими. Вы действительно управляете своими мыслями, и мозг – это ваша собственность, которой вы вольны распоряжаться по своему усмотрению.

И второстепенная посылка ваших действий, если обратиться к результатам исследований и к своему же здравому смыслу, тоже вряд ли нуждается в обсуждении. Любому чувству (эмоции) обязательно предшествует мысль. Исключите из этой связи мозг, и ваша способность «чувствовать» тотчас испарится. Чувство есть не более чем физическая реакция на мысль. Кричите ли вы, заливааетесь ли румянцем, чувствуете ли учащение сердцебиения или переживаете любую из бесконечного множества мыслимых эмоциональных реакций – каждый раз вы предварительно получаете сигнал из своего мыслительного центра. И, если этот центр окажется поврежденным или замкнувшимся на чем-то, вы не сможете испытать ни одной эмоциональной реакции. А при определенных видах поражений мозга вы можете вообще утратить чувствительность к физической боли и даже поджаривание вашей руки на плите не вызовет у вас никаких болезненных ощущений. Таким образом, телесные ощущения невозможны без участия мыслительного центра. Какое бы чувство вы ни переживали, ему всегда предшествует мысль, а если мозг перестанет работать, вы потеряете способность чувствовать.

Отсюда с неизбежностью вытекает следующее заключение. Если вы контролируете свои мысли, а ваши чувства исходят из ваших же мыслей, значит, вы способны управлять и собственными чувствами. И вы действительно управляете своими чувствами, перерабатывая вызывающие их мысли. Проще говоря, ситуация такова: вы полагаете, будто в вашем несчастье виноваты какие-то обстоятельства или люди, но на самом деле это не так. Несчастливым вы делаете себя сами благодаря тому, что вы думаете о роли этих людей или обстоятельств в вашей жизни. Умение стать свободным и здоровым индивидуумом означает обрести способность мыслить по-иному. Изменив свои мысли, вы начнете чувствовать по-иному, и это будет вашим первым шагом к личной свободе.

Чтобы рассмотреть действие этого силлогизма в более конкретном личностном аспекте, обратимся к истории с Кэлом, молодым чиновником, долго страдавшим из-за того, что его шеф полагал, будто он не очень-то умен. Кэла мучила мысль, что босс о нем невысокого мнения. Но если бы Кэл не знал, что босс считает его тупицей, неужели его страдание было бы таким же сильным? Разумеется нет. Как можно горевать о том, чего не знаешь? Поэтому его делает несчастным вовсе не то, что думает или чего не думает о нем его шеф. Несчастливым Кэла делают его же собственные мысли. Более того, Кэл сам делает себя несчастным, убеждая себя, что мысли какого-то другого человека для него важнее собственных!

Подобная логика приложима к любым событиям, обстоятельствам и мнениям. Чья-то смерть сама по себе не ввергнет вас в печаль; вы начинаете горевать, лишь получив известие о кончине, поэтому причина страданий не в самом факте смерти, а в том, что вы говорите себе по этому поводу. Сами по себе ураганы не вызывают чувства подавленности; угнетенное состояние есть сугубо человеческое свойство. И если вас угнетает известие об урагане, значит, оно вызвало в вас мысли, которые и повергают вас в состояние подавленности. Отсюда вовсе не следует, что вы должны делать вид, будто ураганы доставляют вам удовольствие. Тем не менее полезно будет спросить себя: «С какой стати я должен расстраиваться? Разве это хоть как-то поможет мне успешнее противостоять его натиску?»

Вы выросли в культурной среде, которая утверждает, что человек не отвечает за свои чувства, хотя рассмотренный выше силлогизм доказывает обратное. Вы заучили множество присловий, чтобы отгородиться от того факта, что на самом деле вы сами управляете своими чувствами. Вот краткий перечень таких фраз, которые люди не устают повторять. Вдумайтесь в смысл сообщения, которое они несут.

- «Вы обижаете меня».
- «Когда ты рядом, мне становится дурно».
- «Я не могу чувствовать иначе».
- «Я просто сержусь, и не спрашивай почему».
- «Меня от него тошнит».
- «Я боюсь высоты».
- «Вы ставите меня в неловкое положение».
- «Она меня по-настоящему заводит».
- «Вы прилюдно выставили меня дураком».

Этот список можно продолжать до бесконечности. Каждое такое высказывание несет сообщение, смысл которого в том, что вы не отвечаете за свои чувства. А сейчас нелишне будет переписать этот список, заменив фразы более точными, верно отражающими тот факт, что за ваши чувства отвечаете вы сами и что они исходят из тех мыслей, которые возникают у вас по тому или иному поводу.

- «Я сам себя обидел тем, что наговорил себе по поводу вашей реакции на мои действия».
- «Мне становится дурно от самого себя».
- «Я мог бы испытывать и иные чувства, но предпочитаю расстраиваться».
- «Я решил рассердиться, потому что обычно мне с помощью своего гнева удастся манипулировать окружающими, ибо они полагают, будто это я управляю ими».
- «Мне становится тошно от самого себя».
- «Я сам себя пугаю высотой».
- «Я сам себя ставлю в неловкое положение».
- «Я заводжусь, как только оказываюсь около нее».
- «Я сам себя выставил дураком, относясь к твоим высказываниям более серьезно, чем к собственным, и полагая, будто другие делают то же самое».

Вероятно, вы полагаете, что приведенные в первом списке фразы не более чем обороты речи и не нужно придавать им особого значения, однако эти простые обороты речи в условиях нашей культуры превратились в клише. Если вы действительно так думаете, то спросите себя, почему не превратились в клише утверждения из второго списка. Ответ связан с осо-

бенностями нашей культуры, которая прививает мышление, базирующееся на фразах первого списка, и отвергает логику фраз второго.

Из этого можно сделать только один вывод. Вы и есть тот человек, который несет ответственность за свои ощущения! Ваши эмоции являются отражением ваших мыслей, и вы можете научиться смотреть на все в окружающем вас мире по-иному – если наберетесь решимости. Подумайте, стоит ли быть несчастными, расстроенными или обиженными. А затем тщательно проанализируйте мысли, вызывающие в вас эти обесиливающие чувства.

Трудная задача – научиться не быть несчастным

Перестроиться на новое мышление не так-то просто. Вы уже свыклись с определенным набором мыслей и следующих за ними обессиливающих эмоций. Избавиться от всей этой груды привычных мыслей, ассимилированных за все прошедшие годы, достаточно трудно. Легко быть счастливым, но научиться не чувствовать себя несчастным может оказаться достаточно трудным делом.

Счастье есть не что иное, как естественное состояние личности. Чтобы убедиться в этом, достаточно посмотреть на маленьких детей. Что дается с трудом, так это отучение себя от всех «должен» или «обязана», которые усвоены в прошлом. Умение владеть собой начинается с осознания. Каждый раз, произнося фразы вроде: «Он ранит мои чувства», ловите себя на этом. Делая что-то, напоминайте себе о том, что именно делаете в данный момент. Новое мышление требует осознания мышления старого. Вы свыклись с психологическими стереотипами, заставляющими отыскивать мотивы ваших ощущений во внешнем мире. Вы потратили не одну тысячу часов на то, чтобы освоиться с этим мышлением – и в противовес им вам понадобится посвятить не меньше времени овладению новым мышлением – тем мышлением, которое предполагает ответственность индивидуума за собственные чувства. Это трудно, невероятно трудно, но это еще не причина для отказа.

Вспомните, как учились управлять автомобилем с ручным переключением коробки передач. Перед вами стояла проблема, казавшаяся непреодолимой. Педалей три, а ног для манипулирования – всего две. Вы начали с осознания сложности задачи: педаль нужно отпускать медленно, иначе автомобиль тронется рывком; нужно жать на педаль газа с такой же скоростью, с какой отпускается педаль сцепления, и т. д. Миллион мысленных сигналов; постоянно приходится думать, напрягать мозги. Что я сейчас делаю? Сначала происходит осознание, а уже затем, после тысяч проб, ошибок и новых попыток, приходит день, когда вы садитесь в свой автомобиль и едете. Никаких тебе глохнущих моторов, никаких рывков, а главное – никаких мыслей. Управление автомобилем с ручной коробкой передач становится для вас второй натурой, а чего вам это стоило? Превеликих трудов! Бессчетных моментов, требовавших от вас думать, вспоминать и работать.

Итак, вы умеете управляться со своим мозгом при необходимости решать физические задачи вроде отработки согласованности действий рук и ног при вождении автомобиля. Подобный процесс характерен и для мира эмоций, только вот знают о нем немногие. Человеку, чтобы овладеть своими навыками, потребовалось неустанно закреплять их на протяжении всей предыдущей жизни. И теперь он чувствует себя несчастным, сердится, обижается и расстраивается чисто автоматически, просто потому, что когда-то научился думать именно так, а не иначе. Он принимает свое поведение как должное, и ему даже в голову не приходит как-то изменить его! Но ведь как он приучил себя быть несчастным, сердитым, обиженным или расстроенным, точно так же может и научиться не переживать этих вредных для него самого эмоций.

Скажем, визит к дантисту для вас всегда мучительное переживание, непременно ассоциирующееся с болезненными ощущениями. Вы чувствуете, что ничего хорошего он не сулит, и все твердите себе: «Терпеть не могу эту бормашину!» Но все это не более чем заученные реакции. И вам вполне по силам сделать так, чтобы это переживание, вместо того чтобы изводить вас, стало приятной и даже захватывающей процедурой. Вы могли бы, если действительно решились подключить к работе свой мозг, превратить звук бормашины в сигнал к началу восхитительного сексуального переживания и каждый раз, едва слышав знакомое жужжание, сумели бы вызывать в памяти моменты наивысшего экстаза, когда-либо выпадавшие на вашу долю. Можно подобрать этим ставшим привычными болезненным переживаниям и иную

замену, несущую новые и приятные ощущения. Разве не интересно, отказавшись от застарелых взглядов, призывающих к безропотному терпению, принять всю ответственность на себя и организовать атмосферу стоматологического кабинета на свой лад!

Возможно, вы скептически по натуре. И возразите в ответ:

«Я могу думать о чем угодно, но едва дело доходит до сверления зубов, как мне опять становится дурно». Вспомните свой опыт с ручной коробкой передач. Когда вы действительно поверили, что можете водить этот автомобиль? Мысль становится верой, если работаешь над ней постоянно, а не просто попробуешь разок и ретируешься, прикрываясь тем, что у тебя с самого начала ничего не вышло.

Принятие ответственности за собственные поступки на себя подразумевает нечто большее, чем просто «примерку» к себе новых мыслей. Оно требует решимости быть счастливым и умения успешно противостоять любым мыслям, повергающим вас в уныние и лишаящим способности действовать.

Выбор – ваша окончательная свобода

Если вы все еще полагаете, будто не сами выбираете для себя состояние несчастья, попробуйте вообразить такую ситуацию. Всякий раз, когда вы впадаете в отчаяние, вас подвергают какой-нибудь процедуре, которую вы находите достаточно неприятной. Скажем, вас на длительное время запирают одного в комнате или, напротив, вынуждают заходить в переполненную кабину лифта, где вам придется провести не один день. Или, скажем, вас лишают пищи, заставляя есть блюдо, на ваш вкус совершенно омерзительное. Или же вам приходится помучиться – причем не из-за собственных душевных терзаний, а от физической боли, которую будут причинять вам какие-то посторонние лица. Словом, представьте, что вас подвергают одному из этих наказаний, и так продолжается до тех пор, пока вы не избавитесь от всех своих «несчастливых» чувств. И как долго, по-вашему, вы будете продолжать цепляться за них? Похоже, вы довольно быстро возьмете себя в руки. Таким образом, суть не в том, сможете ли вы владеть своими чувствами, а в том, станете ли вы это делать. Что вам нужно вытерпеть, прежде чем вы решитесь на такой выбор? Некоторые выбирают безумие, лишь бы не делать этого шага. Другие просто сдаются и влачат жалкую жизнь, ибо дивиденд в виде сострадания со стороны окружающих представляется им предпочтительнее счастья, которое было бы наградой за потраченные усилия.

Весь вопрос – в способности индивидуума предпочесть счастье или, по меньшей мере, не выбрать для себя безрадостное существование в любой момент жизни. Возможно, такая позиция кое-кому покажется чересчур категоричной, но прежде чем оспорить ее, нужно внимательно взвесить все «за» и «против», ибо отказ от нее означает предательство в отношении самих себя. Отвергнуть ее – значит верить, что не вы, а кто-то другой ответствен за вас. Однако выбор в пользу счастья может оказаться легче, чем столкновение с проблемами, которые ежедневно вторгаются в вашу жизнь.

И коль скоро во власти индивидуума предпочесть радость несчастью, он точно так же и в мириаде событий повседневной жизни волен выбирать поведение, ведущее не к тому, чтобы вредить самому себе, а к самореализации.

Скажем, если вы проводите много времени за рулем, то шансы на то, что вы часто застреваете в транспортных заторах, довольно велики. Попав в пробку, вы злитесь, клянете всех прочих водителей, осыпаете бранью пассажиров, выплескиваете свои эмоции на всех, кто оказался в пределах досягаемости? И оправдываете свое поведение тем, что уличное движение вечно вас раздражает, что вы просто выходите из себя, попадая в дорожную пробку? Если это так, то вы привыкли думать что-то определенное относительно себя и собственного поведения в потоке городского транспорта. Но что, если вы решитесь думать по-иному? Если предпочтете использовать свой разум творчески? На это уйдет некоторое время, но можно научиться говорить себе нечто новое, освоиться с новыми формами поведения, скажем, начать посвистывать, петь, диктовать на магнитофон устные сообщения, а то и попробовать задерживать свои вспышки гнева секунд на тридцать. Вам не нужно учиться любить дорожное движение со всеми его не самыми приятными сторонами, вовсе нет. Вам нужно просто решиться покончить с душевным дискомфортом. Нужно медленно, но последовательно заменить наносящие вред вам эмоции новыми здоровыми чувствами и привычками.

Вы сможете по своему выбору делать любое переживание приятным и требующим полной отдачи сил. Занудные вечеринки и заседания всевозможных комиссий – вот плодородная почва для выбора новых ощущений. Почувствовав, что вас начинает одолевать скука, заставьте мозг работать творчески, например сделав важное замечание, направьте ход дискуссии в новое русло или начните обдумывать первую главу своего романа, а то и, наконец, разработайте план, который поможет вам впредь избегать подобных мероприятий. Активное использование мозга

предполагает оценку людей и событий, досаждающих вам более всего, и следующее за нею решение сделать новую психологическую установку на то, чтобы обратить эти неблагоприятные факторы себе на пользу. Если вас обычно выводит из себя низкий уровень обслуживания в ресторане, в первую очередь напомните себе, почему не следует сердиться, если кто-то ведет себя не так, как вам хотелось бы. Не слишком ли много чести будет сердиться на кого-то, особенно если этот кто-то занимает столь незначительное место в вашей жизни? Затем выработайте стратегии, направленные на смену обстановки, или покиньте ресторан, или сделайте еще что-нибудь. Но ни в коем случае не следует просто сидеть и возмущаться. Пусть ваш разум работает на вас, и в конце концов вы выработаете потрясающую привычку не расстраиваться, если что-то идет не так, как надо.

Предпочтите здоровье болезни

С тем же успехом можно по своему усмотрению избавиться от ряда физических недугов, если они не вызваны известными расстройствами органического характера. К числу распространенных физических недугов, часто не связанных с нарушениями физиологических функций, можно отнести головные боли, боли в позвоночнике, боли при язве желудка, повышенное давление, кожные заболевания, судороги, скоротечные боли и т. п.

Одна из моих клиенток утверждала, что на протяжении последних четырех лет она каждое утро мучается головными болями. Ежедневно в 6:45 утра она ожидает приступа боли, после чего принимает болеутоляющие таблетки. К тому же она извещала о своих жестоких мучениях всех своих друзей и сослуживцев. Клиентке дали понять, что эти боли появляются по ее желанию, что она по сути выбрала их для себя как средство быть замеченной и пробудить в окружающих сочувствие и жалость к себе. Далее ей сообщили, что она может отучиться от этого, попробовав перемещать место локализации болей из точки, расположенной примерно по центру головы, ближе к височной области. Словом, чтобы научиться управлять болью, нужно было суметь заставить ее менять место локализации. На следующее же утро она проснулась в 6:30 и, лежа в кровати, стала дожидаться появления болей. Когда приступ начался, ей удалось силой мысли переместить центр локализации боли в другую область головы. Так, выбрав для себя нечто новое, она в конце концов смогла добиться полного прекращения головных болей.

Все больше фактов говорит в пользу того, что люди способны выбирать для себя даже такие недомогания, как опухоли, грипп, артриты, болезни сердца, «несчастные случаи» и много других недугов, в том числе и рак, возникновение которых всегда считалось делом случая. При уходе за пациентами, которых принято называть «неизлечимыми», некоторые исследователи начинают приходить к убеждению, что внушение пациенту мысли отказаться от желания иметь болезнь в какой бы то ни было форме может оказаться средством нейтрализации «внутреннего убийцы». Представители некоторых культур трактуют боль именно таким образом и, полностью контролируя рассудочную деятельность, ставят тем самым знак равенства между понятиями самообладания и мозгообладания.

Головной мозг, состоящий из десятков миллиардов рабочих клеток, обладает вместимостью, позволяющей усваивать материал со скоростью до десяти новых фактов в секунду. По самым осторожным оценкам, мозг человека может хранить объем информации, эквивалентный ста триллионам слов, причем каждый из нас задействует лишь ничтожную часть пространства этого хранилища. И этот могучий инструмент, который мы носим с собой повсюду, куда бы ни пошли, может быть направлен на реализацию совершенно фантастических идей, о которых до сих пор никто не мог даже мечтать. Перелистывая страницы книги, не забывайте об этом и старайтесь выбрать для себя новые пути мышления.

Только не спешите называть этот вид самоконтроля шарлатанством. Большинству врачей время от времени приходится иметь дело с пациентами, намеренно выбравшими для себя то или иное физическое недомогание, хотя объективной физиологической причины его возникновения у них не было. Многие могут припомнить, как они таинственным образом заболевали, столкнувшись с трудными обстоятельствами, или, напротив, оставались на ногах в моменты, когда болеть было «ну никак нельзя», тем самым оттягивая проявления болезни, скажем, той же лихорадки, до момента, пока некое важное событие не становилось свершившимся фактом, и только потом сваливались от болезни.

Мне самому известен случай с тридцатилетним мужчиной, тяготившимся своим на редкость неудачным браком. 15 января он принял твердое решение уйти от жены 1 марта. Но 28 февраля у него появились симптомы лихорадки, температура поднялась до сорока градусов, начались неудержимые приступы рвоты. И такое повторялось регулярно; стоило ему настро-

иться на развод, как его одолевал грипп или расстройство желудка. А все потому, что таким был его выбор. Ему легче было заболеть, чем стать лицом к лицу с чувством вины, страха, стыда и со всем тем неизвестным, что несет с собой развод.

Вслушайтесь в рекламу, обрушивающуюся на нас с экранов телевизоров.

«Я биржевой маклер... Нетрудно вообразить, в каком напряжении я постоянно нахожусь и как страдаю от головных болей. Но достаточно принять эту пилюлю, и боль как рукой снимает». Тем самым вам посылается сообщение: если у вас определенный род занятий (скажем, вы учитель, чиновник или выполняете родительские обязанности), то не можете контролировать своего самочувствия, а потому положитесь на нечто, способное сделать это за вас.

Подобными сообщениями нас пичкают изо дня в день. Их подтекст совершенно ясен. Мы – беспомощные узники, нуждающиеся в ком-то или в чем-то еще, чтобы делать все за нас. Это полная БЕССМЫСЛИЦА. Только вам самим по силам изменить свою судьбу к лучшему или стать счастливыми. Для этого надо взять под контроль свой образ мыслей, а затем стараться чувствовать и поступать сообразно собственным предпочтениям.

Уход от бездействия

Прикидывая свои возможности в отношении выбора счастья, не забывайте слов иммобилизация, остановка, сковывание – этих верных индикаторов негативных эмоций в жизни. Возможно, вы убеждены, что временами полезно испытывать гнев, враждебность, робость и другие подобные чувства, а потому и не желаете расставаться с ними. Здесь все зависит от степени иммобилизации, в которую повергает вас переживание конкретной эмоции.

Иммобилизация может меняться от полной неспособности действовать до легкой нерешительности и сомнений. Испытывая гнев, вы лишаетесь способности говорить, чувствовать или выполнять какие-то действия? Если это так, то он лишает вас подвижности. Ваша застенчивость не дает вам встречаться с людьми, с которыми вы хотели бы познакомиться поближе? Если это так, то вы впадаете в состояние иммобилизации и тем самым лишаетесь переживаний, которые по праву принадлежат вам. Чувство ненависти и ревности помогает вам нажать язву или поднимает кровяное давление? Оно мешает вам эффективно работать на службе? Вам не дает заснуть или заниматься любовью негативная эмоция, которую вы испытываете в данный момент? Это все признаки иммобилизации. Иммобилизация: состояние любой степени тяжести, пребывая в котором вы не способны действовать в той мере, как вам хотелось бы. Если какие-то чувства доводят вас до подобного состояния, следует найти предлог избавиться от них.

Ниже представлен краткий перечень возможных признаков состояния иммобилизации. Они поданы в порядке возрастания степени иммобилизации от незначительной до сильной.

Вы иммобилизованы, если...

- не можете, вопреки желанию, ласково разговаривать с супругом или супругой и детьми;
- не можете работать над интересующим вас проектом;
- не можете исполнять супружеские обязанности, хотя желание у вас есть;
- сидите целый день дома, погружившись в невеселые размышления;
- вам не дает играть в гольф, теннис или в другие игры какое-то переживание, оставившее после себя горький осадок;
- не можете познакомиться с человеком, который вам нравится;
- избегаете вступать с кем-то в беседу, хотя и понимаете, что какого-нибудь простого жеста было бы достаточно, чтобы улучшить ваши отношения;
- не можете заснуть из-за того, что вас что-то беспокоит;
- в моменты гнева теряете способность ясно мыслить;
- говорите оскорбительные слова любимому человеку;
- ваше лицо непроизвольно подергивается или вы настолько взвинчены, что теряете способность действовать так, как вам хотелось бы.

Проявления иммобилизации многообразны. Практически любая негативная эмоция в той или иной степени приводит к иммобилизации, и уже одно это является веской причиной для полного вытеснения их из своей жизни. Вероятно, вы можете припомнить, как негативные эмоции отражались на вашем поведении, например когда вы сердито кричали на маленького ребенка, тем самым стараясь подчеркнуть, что всерьез не хотите, чтобы он играл на улице. Если сердитый тон служит лишь средством повышения действенности ваших распоряжений, такую стратегию нельзя не признать разумной. Но если ваш сердитый крик в адрес окружающих не имеет ничего общего с воспитательными средствами и вызван лишь вашим дурным настроением, значит, вы утратили подвижность, вы иммобилизованы, и самое время подумать о выборе новых стратегий, которые помогут достичь цели, скажем, оградить вашего ребенка от влияния улицы, не прибегая к необходимости испытывать чувства, которые вам вредны. Подробнее о том, как справиться с чувством гнева, вы узнаете в главе XI.

Как важно жить в настоящем

Единственный способ борьбы с состоянием иммобилизации, каким бы слабым оно ни было, состоит в том, чтобы научиться жить в своем настоящем. Умение жить в настоящем, не теряя связи с вашим «сейчас» лежит в основе эффективной жизни. Если задуматься, по существу никакого иного момента, в котором человек живет, не найти. Есть только настоящее, а будущее – это всего лишь очередной момент настоящего, в котором будешь жить не раньше, чем когда он наступит. И это можно утверждать наверняка: его нельзя прожить, пока он не пришел. Проблема, однако, в том, что мы живем в рамках культуры, игнорирующей настоящее. Копите на будущее! Думайте о последствиях. Не будьте гедонистами. Стройте планы на пенсионный период – вот лозунги этой культуры.

Стремление уйти от мгновений настоящего стало в нашей культуре почти болезненным, и нас непрерывно приучают к мысли жертвовать настоящим ради будущего. Доведенная до своего логического завершения, такая позиция есть не просто уход от радостей сегодняшнего дня, но отказ от счастья навсегда. Наступившее будущее превращается в настоящее, и нужно опять использовать его на подготовку к лучшему будущему. В итоге счастье, вечно откладываемое на завтра, так и остается несбыточным.

Такая болезнь ухода от настоящего принимает самые разнообразные формы. Вот четыре типичных примера подобной тактики уклонения.

Миссис Салли Форт решает пойти в лес, чтобы слиться с природой и соприкоснуться с мгновениями своего настоящего. Придя туда, она некоторое время бесцельно блуждает в мыслях, затем начинает вспоминать, все ли успела сделать перед тем, как уйти... Дети, бакалейная лавка, дом, счета – вроде все в порядке? Спустя какое-то время ее мысли уносятся вперед, ко всем тем делам, которыми ей придется заняться по возвращении с прогулки. Так проходит ее настоящее, занятое мыслями о событиях прошлого и будущего, и редкая возможность насладиться мгновениями настоящего среди природы упущена безвозвратно.

Миссис Сэнди Шор ездит развлекаться на острова и весь свой отпуск проводит, греясь на солнце – не ради удовольствия ощутить прикосновение к телу солнечных лучей, но в предвкушении того, что скажут ее приятельницы, когда она вернется с таким бесподобным загаром. Ее сознание в будущем, и, когда это будущее наступит, она будет сожалеть, что уже нельзя вернуться на побережье и понежиться на солнце. Если кто-то полагает, будто общество непричастно к насаждению таких взглядов, пусть задумается над призывом одной компании, выпускающей лосьон для загара: «Пользуйтесь нашим продуктом – и по возвращении домой вас будут ненавидеть еще сильнее».

Мистера Нейла Н. Прейера донимает проблема импотенции. Когда он переживает моменты настоящего в обществе жены, его сознание отсутствует, уносясь к прошлым или предстоящим событиям, а настоящее просто проносится мимо. Когда же ему наконец удастся сосредоточиться на настоящем и приступить к «исполнению супружеского долга», он воображает на месте жены другую женщину, а в это время жена предается фантазиям о своем отсутствующем любовнике.

Мистер Бен Файшен читает учебник, изо всех сил стараясь не отвлекаться. Внезапно он осознает, что прочел всего три страницы, а между тем его мысли блуждают неведомо где. Он не усвоил ни одной идеи! Мозг отказывался воспринимать изложенный на этих страницах материал, хотя он буквально впивался глазами в каждое слово. Бен лишь номинально участвовал в ритуале чтения, тогда как моменты его настоящего были заполнены мыслями о просмотренном накануне фильме или тревогой за исход завтрашнего экзамена.

Настоящее, это неуловимое время, которое всегда с вами, можно наполнить великолепными переживаниями, если дать себе затеряться в нем. Упивайтесь каждым его мгновением,

отстранившись от прошлого, которое ушло, и от будущего, которое придет в свое время. Используйте этот момент без остатка, ведь он единственное, чем вы располагаете. И помните, что желать, предвкушать и сожалеть – наиболее распространенные и опасные виды тактики ухода от настоящего.

Нередко уход от настоящего ведет к идеализации будущего. Представляется, будто в один прекрасный момент будущего жизнь волшебным образом изменится, все станет на свои места и вы обретете счастье. И когда это особое событие – окончание школы, свадьба, рождение ребенка, продвижение по службе – наконец произойдет, вот тогда и начнется настоящая жизнь. Однако гораздо чаще, чем хотелось бы, это событие приносит с собой разочарование. Оно никогда не дотягивает до уровня ваших мечтаний. Вспомните хотя бы ваш первый сексуальный опыт. После всех ожиданий вы не ощущаете ни оргазма вселенских масштабов, ни эпилептических конвульсий – скорее, вас разбирает насмешливое любопытство: с какой стати вокруг всего «этого» развивается вся эта «мышинная возня», – и, скорее всего, возникает чувство вроде: «И это все?»

Разумеется, если событие не оправдывает ваших ожиданий, можно выйти из состояния подавленности, вновь обратившись к идеализированию будущего. Но не позволяйте этому порочному кругу стать вашим образом жизни! Тотчас же разорвите его, обратившись к какой-нибудь задаче, требующей от вас полной самореализации в настоящем.

Еще в 1903 году Генри Джеймс в романе «Послы» дал такой совет:

«Берите от жизни все, что можете; было бы ошибкой поступать иначе. Не имеет особого значения, что именно вы делаете, пока у вас есть жизнь. Ведь если ее не станет, что тогда вы будете иметь? Что упало, то пропало, и не нужно заблуждаться на этот счет... Самое подходящее время – это любое время, которым ты пока еще имеешь счастье распорядиться... Так живите!»

Оглянувшись на прожитую жизнь, как это сделал толстовский Иван Ильич, вы обнаружите, что лишь немного из сделанного вами вызывает у вас чувство сожаления. В действительности вызывает досаду то, чего вы не сделали. Вывод напрашивается сам собой. Сделайте это! Научитесь ценить настоящее. Хватайте каждую секунду от жизни и смакуйте ее! Цените мгновения настоящего. Тратя их на эмоции, наносящие вред вам самим, вы безвозвратно теряете их.

Мотив осознания мгновений настоящего проходит через все страницы этой книги. Те, кто знает, как не пропустить эти мгновения и выжать из них максимум возможного, выбрали свободную, эффективную и приносящую чувство удовлетворенности достигнутым жизнь. И сделать такой выбор может каждый!

Пусть целью станет рост, а не стремление избавиться от недостатков

В стремлении индивидуума достичь в жизни той степени счастья и самореализации, которую он сам для себя выбрал, в качестве побудительного мотива могут выступать его потребности, которые условно можно отнести к двум типам. Чаще всего встречается так называемая «мотивация несовершенством», вызванная желанием избавиться от недостатков, но более полезным стимулом является «мотивация развитием», обусловленная стремлением к росту.

Если поместить под микроскоп камешек и внимательно его рассмотреть, то можно заметить, что он не претерпевает никаких изменений. Но если под тем же микроскопом понаблюдать за кораллами, то будет видно, как они растут и меняются. Отсюда вывод: коралл – живая материя, камень – неживая. Как отличить живой цветок от засохшего? Живым будет тот из них, который растет. Итак, тот, кто растет живет. Это правило распространяется и на область психологии. Если вы растете, вы живы. Если же не растете, возможно, вы уже мертвы.

Выбрать в качестве источника мотивации желание расти, а не необходимость избавиться от недостатков, по силам любому. Для этого достаточно проникнуться мыслью, что расти как личность, совершенствоваться, становиться значительнее можно всю жизнь. Если же человек предпочитает пребывать в состоянии иммобилизации или переживать болезненные эмоции, такой выбор связан с отказом от роста. Мотивация желания роста – это использование жизненной энергии для достижения большего счастья, а вовсе не необходимость исправиться из-за того, что человек согрешил или чувствует себя в каком-то отношении ущербным.

Конечным результатом выбора в пользу мотивации роста будет виртуозное умение владеть собой в любой момент вашего настоящего. А умение владеть собой означает, что вы становитесь вершителем своей судьбы; вы уже не человек, который приноравливается к миру, вы сами выбираете, каким быть вашему миру. Эту мысль хорошо выразил Джордж Бернард Шоу в пьесе «Профессия миссис Уоррен»:

Люди всегда клянут обстоятельства за то, что они такие. Я не верю в обстоятельства. Те, кто добивается успехов в этом мире, сами встают и идут искать обстоятельства, которые им нужны, а если не находят, то создают их.

Но не следует забывать сказанного в начале этой главы. Изменить образ мыслей, чувств или жизни можно, но это никогда не дается легко. Представим на мгновение следующую ситуацию. Если бы вас, держа на мушке, обязали в пределах года выполнить сложное задание, например пробежать милью за четыре минуты тридцать секунд или прыгнуть с высокого трамплина, идеально исполнив прыжок с переворотом, и пригрозили в противном случае предать смертной казни, вы разработали бы суровый график и тренировались по нему изо дня в день, пока не пришло время держать ответ. Вы тренировали бы свой мозг наравне с телом, ибо разум подсказывает телу, что и как нужно делать. Вы бы тренировались, тренировались и тренировались, ни разу не поддаваясь искушению все бросить или дать себе поблажку. И в конечном итоге выдержали бы испытание и тем самым спасли свою жизнь.

Разумеется, эта короткая небылица призвана лишь подчеркнуть значение сказанного. Никто не рассчитывает натренировать свое тело за один вечер, между тем как слишком многие из нас ждут, что их мозг будет реагировать именно с такой готовностью. И, пытаясь обучиться новым формам психического поведения, мы наивно полагаем, что стоит лишь однажды потренироваться, как они тотчас войдут в нашу плоть и кровь.

Если вы всерьез хотите избавиться от неврозов, достичь самореализации и управлять своими предпочтениями, если вы действительно хотите достичь счастья в своем настоящем,

вам надо подойти к задаче отвыкания от ставшего привычным для вас деструктивного образа мыслей с такими же строгими мерками, как и к любому другому сложному заданию.

Чтобы овладеть этой формой самореализации, вам нужно бесконечно повторять самому себе, что ваш мозг действительно принадлежит только вам и что вы способны управлять собственными чувствами. Вся остальная часть книги призвана помочь вам в достижении личных целей, начиная именно с такого повторения актуальных для вас мотивов: вы обладаете свободой выбора и способны радоваться каждому мгновению своего настоящего – при условии, что решитесь стать хозяином своей судьбы.

Глава II

Первая любовь

Собственную значимость нельзя оценивать на основе мнений других людей. Вы достойный человек уже потому, что сами так считаете. Если же все зависит от мнения других, речь идет не о вашей значимости, а о ее сторонней оценке.

Не исключено, что вы страдаете социальным недугом, который не излечивается с помощью какого-нибудь простого средства. В наше время велика вероятность заразиться сепсисом заниженной самооценки, вылечить который можно лишь огромной дозой любви к себе. Но, как и многим другим членам нашего общества, вам всю жизнь прививали чувство, будто любить себя плохо. Думайте о других – твердит общество. Возлюбите ближнего своего – увещевает нас церковь. О чем никто не вспоминает, так это о любви к себе – именно о том, чему надо непременно научиться на пути к ежедневному счастью.

В детстве вас учили, что любовь к себе – естественное в то время состояние – сродни эгоизму и самодовольству. Вам внушали уступать другим, думать о них в первую очередь, потому что именно так ведут себя «хорошие» люди. Вас приучали держаться в тени и закармливали указаниями вроде «поделись всем, что у тебя есть, со своими двоюродными братиками». И никого не волновало, что отдавать приходится свои главные сокровища, заслуженные награды, в то время как ни мама, ни папа сами не делились с другими своими взрослыми игрушками. Вам могли даже заявить: «Тебя должны видеть, но не слышать» или «Знай свое место».

Дети вполне естественно считают себя прекрасными и ужасно важными персонами, но пресс общественного мнения, который давит на них в подростковые годы, делает свое дело. Пышным цветом распускаются неуверенность и сомнения в себе. Эти чувства питают и укрепляют год за годом, твердя, что нельзя строить жизнь на любви к себе – что о тебе подумают другие?

Советы эти следуют, как правило, ненавязчиво и без злого умысла, они позволяют удерживать человека в определенных рамках. Родители и другие члены семьи, учителя и проповедники, друзья – все плетут вокруг ребенка сеть пристойных манер, которую приходится носить на себе во взрослом мире. Дети никогда не ведут себя «благопристойно» друг с другом, разве что когда хотят доставить удовольствие старшим. А от них требуют не забывать говорить «пожалуйста» и «спасибо», делать реверанс, вставать при появлении взрослых, просить разрешения выйти из-за стола, терпеть пощипывание за щеки и поглаживание по голове. Подоплека этих требований ясна: взрослые – это все, дети – ничто. Ты сам не важен, главное – другие. Не доверяй собственным оценкам – вот стержневая идея, которая укреплялась со всех сторон всем тем, что подавалось под общим названием «вежливость». С помощью правил, замаскированных под хорошие манеры, вас приучали доверять оценкам окружающих в ущерб собственному мнению. Неудивительно, что аналогичные указания и самоуничижительные определения продолжают преследовать нас и во взрослом мире. А как затем проявляются эти сомнения в себе? Вы можете столкнуться с серьезными проблемами в важной сфере любви к другим людям. Способность дарить любовь другим непосредственно связана с теми чувствами, которые вы испытываете по отношению к самим себе.

Любовь: предлагаемое определение

Число определений понятия «любовь» равняется количеству людей, которые пытались его дать. Попробуйте подумать над следующей формулировкой. Способность и желание позволять тем, кто нам дорог, оставаться такими, какими они хотят быть сами, не настаивая на устраивающих нас изменениях. Очень интересное определение, но проблема в том, что не многие готовы принять его для себя. Как достичь такого состояния, когда можно позволять другим оставаться самими собой, не требуя от них соответствия вашим ожиданиям? Ответ прост: с помощью любви к себе. С помощью ощущения собственной значимости и красоты. Когда человек осознает, как он хорош, ему не требуется подтверждения его достоинств со стороны, которое часто получают путем диктата и подавления независимого поведения других. Если вы уверены в себе, вам не нужно, чтобы другие были на вас похожи. Во-первых, потому, что вы цените свою уникальность. Во-вторых, вы можете нанести ущерб уникальности другого человека, которого любите как раз за его черты, делающие его особенным и непохожим на остальных. Вот теперь все начинает сходиться. Вы добиваетесь любви к себе и становитесь способными любить других, дарить им и делать для них то, что сначала дарите себе и делаете для себя. И в вашем поведении нет никакого притворства. Вы отдаете другим не ради благодарности или вознаграждения, а потому, что испытываете удовольствие, даря любовь или оказывая помощь.

А если вы себя не любите и не цените, такая отдача невозможна. Чем вы можете одарить, если сами ничего из себя не представляете? И чего может стоить такая любовь? А человек, не способный дарить любовь, не способен и принимать ее. В конце концов, к чему переводить любовь на никчемных людей? Таким образом, чтобы влюбляться, дарить любовь и принимать ее, начните с безоговорочной любви к себе.

Возьмем, к примеру, Ноа, мужчину средних лет, который думал, что горячо любит свою жену и детей. Чтобы доказать свои чувства, он покупал им дорогие подарки, возил отдыхать в роскошные места, не забывал подписывать посылаемые из деловых поездок письма «с любовью». Но Ноа никогда не мог сказать вслух жене и детям о том, что любит их. В свое время у него были определенные проблемы с родителями, от которых он был без ума. Ноа хотел произнести слова признания, они постоянно вертелись у него на языке, но едва он собирался сказать: «Я люблю вас», как у него перехватывало горло.

Произносимые мысленно слова «Я люблю вас» подводили Ноа к критической черте. Произнеси он их, обязательно должен был услышать в ответ: «Я тебя тоже люблю, Ноа». Признание в любви требовало обязательного подтверждения его достоинств. Оно имело слишком высокую цену, поскольку существовал шанс, что нужного ответа не последует и его значимость окажется под вопросом. Если бы, с другой стороны, исходной посылкой у Ноа было ощущение любви к себе, с таким признанием у него не было бы никаких проблем. Не услышав в ответ желаемое «Я тебя тоже люблю, Ноа», он бы и не подумал усомниться в своих достоинствах. Отсутствие ответной любви было бы проблемой его жены или другого адресата его чувств в данный момент. Он мог бы желать любви этого человека, но она не имела бы принципиального значения для его самооценки.

Вы можете пересмотреть все свои чувства в свете этой любви к самим себе. Не забывайте, что никогда, ни при каких обстоятельствах ненависть к себе не будет плодотворнее любви. Даже если вы ведете себя далеко не должным образом, отвращение к себе сковывает и губит. Отбросьте ненависть и постарайтесь найти позитивные чувства. Извлекайте из ошибок уроки, принимайте решение не повторять их, но не связывайте их с собственной значимостью.

В этом и заключается суть любви как к себе, так и к другим людям. Никогда не смешивайте собственную значимость со своим поведением либо отношением к вам других людей. Повторюсь еще раз: это не так-то просто – трудно противостоять давлению общества. Ведь вам

твердят: «Ты плохой мальчик» вместо «Ты ведешь себя плохо», «Мамочка не любит тебя, когда ты себя так ведешь» вместо «Мамочке не нравится, когда ты ведешь себя подобным образом». Из этих утверждений вы можете сделать вывод: «она не любит меня, потому что я гадкий». Хотя более обоснованным является следующее заключение: «Она меня не любит. Таково ее мнение, и, хотя мне это неприятно, оно не умаляет моих достоинств. В своих «Узелках» Р. Д. Ланг проанализировал процесс восприятия чужих мыслей и отождествления их с собственной значимостью.

- Моя мама любит меня.
- Мне хорошо.
- Мне хорошо, потому что она меня любит.
- Моя мама не любит меня.
- Мне плохо.
- Мне плохо, потому что она не любит меня.
- Мне плохо, потому что я плохой.
- Я плохой, потому что она не любит меня.
- Она не любит меня, потому что я плохой.

От подобной детской логики с годами бывает не так-то просто избавиться. Свой образ человек часто строит на основании того, как его воспринимают другие люди. Трудно спорить с тем, что первое представление о себе складывается у нас из мнений взрослых. Но зачем идти на то, чтобы эти мнения преследовали нас всю жизнь? Конечно, трудно сбросить старые оковы и начисто стереть незаживающие шрамы. Но куда пагубнее оставлять их, если иметь в виду последствия. Определенная психологическая практика позволит вам выбрать вариант любви к себе, и дальнейшие результаты превзойдут все ваши ожидания.

Кто обычно хорош в любви? Тот, кто старается держаться в тени, умаляя свои достоинства? Конечно нет! Тот, кто занимается самоедством, самоуничижением? Тем более нет. Чтобы обрести возможность дарить и принимать любовь, необходимо начать с себя, с клятвы покончить со всем, что принижает и ущемляет ваше достоинство и самоуважение.

Настройка самовосприятия

Прежде всего необходимо разрушить миф о существовании одного-единственного представления о себе, которое может быть неизменно положительным или отрицательным. Человек создает множество собственных меняющихся со временем образов. Вопрос «Вы себе нравитесь?» может вызывать желание собрать все отрицательные мысли о себе в единое «нет». Разбивая области неприязни на отдельные сегменты, можно определить конкретные цели для работы над собой.

Ваши представления о себе могут быть связаны с физическими, интеллектуальными, социальными и эмоциональными аспектами. У вас сложилось мнение о своих способностях в музыке, спорте, искусстве, технике, литературной деятельности и так далее. Автопортретов может быть столько, сколько найдется областей приложения способностей, но все они отражают ВАС, личность, которую вы принимаете либо отвергаете. Самоуважение должно быть вашим неизменным спутником и другом, консультантом в вопросах личного счастья и совершенства; и оно не должно быть связано с вашими самооценками. Вы существуете. Вы – человек. Этим все сказано. Ваша значимость определяется только вами, и ее не надо оправдывать перед другими. И ваша значимость как таковая не имеет ничего общего с вашими поведением и чувствами. Вам может не нравиться собственное поведение в данный момент, но это никак не затрагивает ваше самоуважение. Можно стать значимым для себя навсегда, а после этого решать задачи совершенствования своего образа.

Любить свое тело

Началом всему являются физические или физиологические аспекты. Вы любите свое тело? Если нет, то попытайтесь мысленно разбить его на отдельные части. Составьте список тех из них, которые вас чем-то не устраивают. Начните сверху: волосы, нос, глаза, веки, щеки. Нравится ли вам ваш рот, нос, зубы и шея? А как насчет рук, пальцев, груди и живота? Список должен быть длинным. Включайте в него и внутренние органы. Почки, селезенку, артерии. Не забудьте и про такие не совсем понятные вещи, как роландова борозда, ушная раковина, ушная улитка, надпочечная железа и язычок. Чтобы рассмотреть себя как следует, не ленитесь, составляя список. Нельзя говорить: «У меня прекрасное тело»; тело – это вы; если вам не нравится собственное тело, значит, вы не принимаете себя как человеческое существо.

Возможно, вы недовольны своими отдельными физическими данными. Если они относятся к тем частям тела, которые можно изменить, включите такие изменения в свои цели. Если живот слишком большой или цвет волос не подходит к вашему нынешнему облику, рассматривайте эти части тела как результат прежнего выбора, тогда как настоящий момент требует принятия на их счет новых решений. А на те части тела, которые вы не можете ни одобрить, ни изменить (слишком длинные ноги, чересчур узкие глаза, слишком маленькая или слишком большая грудь), постарайтесь взглянуть с новых позиций. Ничего не бывает «слишком», и длинные ноги не лучше и не хуже, чем наличие или отсутствие, например, волосяного покрова. Вы просто оцениваете себя на основе принятых в обществе канонов красоты.

Не позволяйте другим указывать вам то, что является привлекательным для вас! Примите решение любить свое физическое «Я», объявив его достойным и привлекательным, отмечая таким образом все сравнения и мнения, которые навязываются другими.

Вы – человек. А люди, как все живые существа, имеют специфические запахи, издают определенные звуки и имеют характерный волосяной покров. Но общество и известная индустрия пытаются навязать нам определенное мнение о физическом облике человека. «Стыдитесь вот таких-то и таких-то особенностей тела, – твердят они. – Учитесь маскировать их, и используйте для этого нашу продукцию. Не принимайте себя как есть; прячьте свое реальное “Я”».

Сейчас невозможно провести и часа у телевизора, чтобы не получить такое сообщение. Бомбардирующая вас из дня в день реклама убеждает стыдиться запаха вашего рта, подмышек, ног, кожи и даже гениталий. «Выберите нашу продукцию и снова почувствуйте себя естественным и настоящим». Словно сами по себе вы неестественны, а для того, чтобы больше полюбить себя, необходимо источать вокруг косметические ароматы. И дело доходит до того, что ведется обработка каждого офиса, в котором должен «хорошо» пахнуть весь персонал, потому что кто-то не принимает ту часть своего «Я», которая присуща всем людям.

Я знаю одного тридцатидвухлетнего мужчину по имени Фрэнк, который дошел до того, что уже не приемлет все свои физиологические функции, считая их отвратительными и неприличными. Фрэнк помешан на чистоте своего тела – намек на запах пота выводит его из себя; аналогичные требования он предъявляет к жене и детям. Поработав немного с газонокосилкой или сыграв один сет в теннис, он мчится в душ. Более того, ни о каком сексе не может быть и речи, если он и его жена не примут душ «до того» и «после того». Фрэнк не выносит естественные запахи собственного тела и не уже не может жить рядом с более терпимым на этот счет человеком. Его ванная пропитана дезодорантами, а сам он использует горы косметической продукции – для него недопустимо, что кому-то может не понравиться его естественный человеческий запах. У него уже выработались устойчивые привычки, в основе которых лежит самоотрицание – он стыдится и готов просить прощения за естественное состояние собственного тела. Но быть человеком означает, среди прочего, иметь различные естественные

запахи, и того, кто культивирует любовь к себе и принимает свое «Я», не может раздражать собственное естество. И если бы Фрэнк был абсолютно честен по отношению к себе, он смог бы научиться восхищаться своим телом и всеми теми замечательными запахами, которые оно издает. Пусть он бы по-прежнему не желал «делиться» своими запахами с другими, но, по крайней мере, принял бы их для себя, сказал бы себе, что они ему нравятся, и перестал стыдиться их перед другими.

Принятие самого себя подразумевает любовь ко всему своему физическому «Я»; не поддавайтесь общественному давлению и любите свое тело или просто относитесь к нему терпимо, даже если оно «выпадает» из косметических стандартов. Никто не призывает вас щеголять своим естеством, просто вы можете научиться получать удовольствие, оставаясь самими собой.

Многие женщины в вопросах, касающихся их тела, пошли на поводу у общества, безропотно принимая все культурные условности. Они бреют ноги и подмышки, повсюду орошают себя дезодорантами, окропляют импортными духами, стерилизуют рот, подрисовывают глаза, губы, щеки, наращивают грудь, подбирают специальные букеты ароматов для гениталий, вытворяют бог знает что со своими ногтями. Все это подразумевает неприятие по каким-либо причинам своего естественного и подлинного «Я», а привлекательность напрямую связывается с искусственностью. Вот здесь-то и таится основная опасность – большую часть жизни фальшивое «Я» вытесняет естественное и подлинное. Вас подталкивают к тому, чтобы отказаться от этого прекрасного «Я». Рекламодателей-то можно понять – они это делают ради выгоды. Но как понять человека, который покупает рекламируемые товары, чтобы затушевать свое реальное «Я»? А ведь можно прекратить прятать свое прекрасное и естественное «Я», можно использовать косметические средства не для того, чтобы упрятать под ними нелюбимые части тела, а для достижения ощущения новизны и более полного самовыражения. Честность по отношению к себе в подобных ситуациях дается непросто. Требуется время, чтобы научиться различать, что нам действительно доставляет удовольствие, а не просто помогает получать космические прибыли производителям косметики.

Выбор более положительных собственных образов

Можно выбирать и среди других собственных образов. Можно считать себя умным человеком, применяя к себе собственные стандарты. Ведь, в конце концов, чем счастливее делает себя сам человек, тем он умнее. Если вы отстаёте в каких-либо областях, скажем, алгебре или литературе, то это просто естественный результат выбора, который был сделан вами самими ранее. Если бы вы решили в свое время уделить побольше времени для занятий в одной из указанных областей, ваши успехи там были бы, безусловно, куда выше. Если вы представляете себя не слишком умным, вспомните, что говорилось об интеллекте в главе I. Недооценивают себя те, кто становится жертвой расхожих мнений и сравнивает себя с другими на основе сомнительных школьных критериев.

Вас, возможно, удивит, но человек вообще может решить быть настолько умным, насколько сам того пожелает. Ведь способности являются функцией времени, а не каким-то врожденным качеством. Это мнение подтверждается возрастными нормами оценок по стандартизованным тестам. То, что в одном возрасте может свидетельствовать о выдающихся способностях, для большинства учеников более старших классов является нормой. Исследования показали, что большинство учеников в конечном итоге достигают определенного уровня в любой области, хотя некоторым из них это удастся сделать быстрее, чем другим. Так что ярлык «неспособный» или даже «умственно отсталый» часто навешивают на тех, кто просто более медленно продвигается к абсолютному совершенству в какой-либо области. Вот что говорит по этому поводу Джон Кэррол в своей статье «Модель школьного обучения», которая напечатана в журнале «Тичерз колледж рекорд».

Способности есть количество времени, требуемое обучаемому для совершенного овладения каким-либо предметом. Такая формулировка неявно подразумевает, что при наличии достаточного количества времени все учащиеся способны достичь, в принципе, соответствующего уровня в любой области.

Имея необходимое время и приложив должные усилия, вы – если того захотите – успешно освоите любой академический предмет. Но вы отказываетесь от этого по вполне разумным причинам. Какой смысл тратить энергию на решение непонятных задач или на изучение того, что вам совершенно неинтересно? Есть цели куда более достойные – быть счастливыми, любить и жить полноценной жизнью. Дело в том, что интеллект не есть нечто врожденное или дарованное свыше – вы умны настолько, насколько сами того хотите. Неприятие выбранного вами для самих себя уровня интеллекта равносильно неуважению к себе, что может иметь исключительно пагубные для вашей жизни последствия.

Логика возможности выбора собственных автопортретов применима для всех «фотографий», которые гнездятся у вас в мозгу. Вы сами выбираете свое место в обществе. Если вам не нравится ваше социальное поведение, можно работать над его исправлением, не смешивая его с собственной значимостью. Аналогично ваши артистические, технические, атлетические, музыкальные и другие способности являются прежде всего результатом вашего выбора, и их не следует путать с внутренними достоинствами (в главе IV мы подробнее остановимся на проблеме самооценки и соответствующем выборе). С аналогичных позиций следует рассматривать и приведенное в предыдущей главе описание эмоциональных аспектов жизни – это также продукт вашего выбора. Над решением вопроса о том, способны ли вы принять себя, основываясь на вере в адекватность сделанного выбора, вы можете подумать уже прямо сейчас. После такого решения вы можете спокойно устранять свои отдельные недостатки, и это никак

не будет связано с комплексом неполноценности – ведь речь идет о тех аспектах вашего «Я», которые будут совершенствоваться.

Нелюбовь к себе принимает самые разные формы, некоторые вы, возможно, замечаете и в своих самоуничижительных поступках. Далее приводится список типичных навязчивых особенностей поведения, которые попадают в категорию своеобразных «само-вето».

- Отрицание адресованных вам комплиментов. («О, да вы об этом старье»; «Да я вовсе не умная, просто случайно догадалась».)

- Стремление извиниться и оправдаться за то, что хорошо выглядите. («Это все мой парикмахер – у нее и жаба будет красавицей...»; «Поверьте мне, все дело в платье, сама я выгляжу ужасно»; «Просто зеленый цвет мне идет».)

- Приписывание другим заслуг, которые по праву принадлежат вам. («Слава богу, рядом со мной был Майкл, без него ничего не было бы»; «Всю работу выполнила Мэри, я только стояла и давала указания».)

- Ссылка на других людей во время разговора. («Мой муж говорит...»; «Моя мама считает...»; «Джордж всегда говорит мне, что...».)

- Стремление сверять справедливость своего мнения с мнением других людей. («Правильно, дорогой?»; «Именно это я и сказала, правда Марта?»; «А вы спросите моего мужа, он вам скажет».)

- Привычка не заказывать себе что-либо не потому, что не можете себе этого позволить (хотя вслух может называться именно эта причина) – вы считаете, что не достойны этого.

- Отсутствие оргазмов.

- Привычка не покупать себе что-либо, полагая, что должны купить эту вещь для кого-то другого, хотя в подобной жертве нет необходимости; или вы отказываете себе в удовольствии приобрести то, что вам нравится, считая, что вы этого не заслуживаете.

- Привычка не потакать своим слабостям и отказываться, например, от цветов или вина, считая это пустым расточительством.

- Привычка оглядываться, когда кто-нибудь в заполненной людьми комнате позовет, например: «Эй, болван!»

- Использование для себя уменьшительных имен (и позволение использовать их и другим), фактически принижающих ваше достоинство; например Дум-Дум, Дурачок, Глупышка, Конфетка, Мордашка, Коротышка, Толстяк или Лысик.

- Друг или любовник дарит вам ювелирное изделие. У вас в голове сразу же возникает мысль вроде: «Дома у него, должно быть, целая шкатулка побрякушек для других девушек», – или проявляется какая-нибудь подобная реакция.

- Кто-то говорит, что вы хорошо выглядите. Первое, что вам приходит в голову: «Или она совсем ослепла, или просто хочет поднять мне настроение».

- Кто-то приглашает вас в театр или ресторан. При этом вы думаете: «Поначалу так бывает со многими. Сколько же ему потребуется времени, чтобы разобраться, что я из себя представляю на самом деле?»

- Девушка соглашается прийти к вам на свидание, и вы чувствуете, что с ее стороны это всего лишь своего рода благотворительность.

Когда-то я работал с молодой женщиной по имени Ширли, которая была достаточно привлекательной и, безусловно, вызывала интерес у мужчин. Ширли, однако, утверждала, что все ее романы заканчивались ничем, и хотя она отчаянно хотела выйти замуж, возможности так и не представлялось. На психологической консультации в конце концов выяснилось, что Ширли сама разрушала все свои взаимоотношения, даже не отдавая себе в этом отчета. Когда молодой человек говорил, что она ему нравится или что он любит ее, мозг девушки реагировал на это следующим образом: «Он говорит так лишь потому, что знает, что я хочу слышать». Ширли всегда искала объяснение, принижающее ее значимость. У нее отсутствовала любовь к себе, поэтому она отвергала попытки других полюбить ее. Она не верила, что ее можно находить привлекательной. Почему? Прежде всего потому, что девушка не считала себя достойной любви, а дальше уже включался бесконечный цикл самоотречения, направленный на подтверждение исходной посылки о недостойности.

Хотя некоторые позиции в приведенном выше списке могут показаться незначительными, они тем не менее служат крошечными индикаторами самоотречения. Если вы приносите себя в жертву или отказываете себе в экстравагантности, что часто выливается в заказ гамбургера вместо отбивных, то причина здесь, как правило, в вашем чувстве, что лучший кусок не про вас. Возможно, вас убедили, что воспитанный человек не должен допускать в свой адрес комплиментов или что вы действительно лишены привлекательности. Вы прочно усваиваете эти уроки, и самоотречение становится вашей второй натурой. Можно привести многочисленные примеры такого самоуничтожения, признаки которого проявляются в разговоре или в повседневном поведении. И всякий раз, принижая себя подобным образом, вы лишь усиливаете созданный другими неприглядный образ и уменьшаете шансы найти в своей жизни любовь, направленную как на себя, так и на других. А ведь можно не сомневаться, что вы заслуживаете гораздо большего!

Принимайте себя безропотно

Любовь к себе означает, что вы принимаете себя как значимую личность – таков ваш выбор. Принятие себя подразумевает также отсутствие жалоб. Живущие полноценной жизнью никогда не ропщут – они не жалуются на то, что скалы неровные, небо облачное, а лед слишком холодный. Счастье несовместимо с жалобами на то, чего нельзя изменить. Нытье – это удел тех, кто не может положиться на себя. Делясь с другими своими проблемами и недостатками, вы лишь усиливаете состояние неудовлетворенности – вам почти никогда не помогут, разве что усомнятся в ваших словах, что может внести между вами дополнительную отчужденность. Если не предпринимаются конкретные действия, то бессмысленно как жаловаться самим, так и позволять изливаться на себя потоки слез по поводу собственных несчастий, никчемности и так далее. Такому поведению обычно можно положить конец, задав простой вопрос: «Зачем ты мне все это рассказываешь?» или «Я могу тебе чем-нибудь конкретно помочь?» Задавая такие вопросы себе, вы вскоре убедитесь, что бесконечное роптание и нытье является бессмысленным и даже вредным занятием. Бесполезно потраченное на него время может быть плодотворно использовано на укрепление любви к себе, например, можно научиться молчаливому самопоощрению; можно также оказать конкретную помощь другим.

Назову две ситуации, в которых жалобы практически никогда не находят отклик у окружающих: (1) когда вы жалуетесь кому-либо на собственную усталость; (2) когда жалуетесь на плохое самочувствие. От усталости есть немало средств, но когда вы рассказываете об этом какому-нибудь бедолаге (я уже не говорю о любимом человеке), вы просто злоупотребляете его терпением. Жалобы не облегчают вашу усталость. То же касается и плохого самочувствия.

Здесь не имеются в виду ситуации, когда информирование других о своем состоянии дает шансы получить пусть даже минимальную помощь. Я возражаю против подобного поведения, когда ваши «жертвы» не в состоянии ничего предпринять и вынуждены просто терпеть нытье. Кроме того, если вы решили действительно преуспеть в любви к себе, то, страдая или испытывая дискомфорт, должны пытаться справляться с этими проблемами сами, а не перекладывать их на плечи ни в чем не повинных людей.

Жаловаться по поводу своих трудностей не только бесполезное занятие – это уводит от действительно полноценной жизни. Благодаря этому разрастается жалость к себе и сковываются попытки дарить и получать любовь. Более того, жалобы уменьшают ваши шансы совершенствовать взаимоотношения в интимной и общественной жизни. С их помощью вы можете, конечно, привлечь к себе внимание, но такое внимание не будет способствовать вашему счастью.

Чтобы научиться безропотно принимать себя, необходимо понять, что любовь к себе и жалобы другим являются взаимоисключающими понятиями. Если вы себя действительно искренне любите, то о жалобе тому, кто ничем не сможет помочь, для вас не может быть и речи. Обнаружив в себе (или в других) неприятные черты, чем плакаться кому-либо, лучше предпринять активные шаги по исправлению ситуации.

Участвуя в следующий раз в вечеринке, где соберутся хотя бы четыре пары, попробуйте провести следующий эксперимент. Запомните, какую часть в проводимых беседах занимают жалобы – на себя и на других, на события, цены, погоду и так далее.

Когда вечеринка закончится и все разойдутся по домам, задайте себе вопросы: «Какая часть всех жалоб, излитых сегодня, привела к каким-либо результатам?», «Кого-нибудь заинтересовало или тронуло хоть что-нибудь из того, о чем сегодня ныли на вечеринке?» В следующий раз, собираясь пожаловаться, вспомните об этой вечеринке и о бессмысленности таких намерений.

Любовь к себе и самонадеянность

Возможно, у вас промелькнула мысль, что мои представления о любви к себе неизбежно включают достаточно неприятные особенности поведения, близкие к излишнему самолюбию. Ничего подобного! Любовь к себе не имеет ничего общего с самонадеянными заявлениями о своих достоинствах. В таком случае мы имеем дело не с любовью к себе, а всего лишь с попытками привлечь внимание или одобрение со стороны с помощью саморекламы. Бия себя в грудь и бахвалясь, человек ориентируется на других, стремясь завоевать их расположение. Другими словами, он оценивает себя на основе того, как видят его другие. Если бы это было не так, не было бы и нужды убеждать в чем-либо окружающих. А подлинная любовь к себе не претендует на аналогичные чувства со стороны других. И никому ничего не надо доказывать. Достаточно внутренней гармонии – точка зрения других людей не играет здесь особой роли!

Расплата за нелюбовь к себе

Что движет тем, кто умышленно отказывается от любви к себе? На какие преимущества рассчитывают в подобных случаях? Необходимо разобраться с этими «дивидендами», какими бы призрачными они ни являлись. Нельзя стать по-настоящему преуспевающим человеком, не поняв причин поведения, наносящего вред вам самим. Такие причины обязательно существуют, а путь к искоренению деструктивных по отношению к самому себе действий усеян выбоинами непонимания собственных мотивов. Когда вы поймете, почему так вредите себе и что стоит за системой, поддерживающей это состояние, вы сможете начать эффективно искоренять нежелательные проявления всего этого. Без должного понимания собственного «Я» рецидивы пагубных действий неизбежны.

Так почему же человек выбирает путь самоуничужения, даже отдавая себе отчет в его минусах? Одна из причин заключается в том, что принимать чужую точку зрения часто бывает гораздо проще, чем обдумывать все самим. Имеются и другие плюсы. Если вы осознанно отказываетесь от любви к себе, принижаете себя, отдавая преимущества другим, то вам гарантированы...

- Естественное оправдание тому, что вы лишены в своей жизни любви, поскольку просто не стоите ее. Это оправдание служит своего рода невротической компенсацией.

- Возможность избегать любого риска, связанного с налаживанием любовных взаимоотношений с другими, – тем самым вам не грозит быть отвергнутыми или не одобренными.

- Возможность легче переносить свое нынешнее состояние. Раз вы ничего не стоите, значит, и нет смысла пытаться расти, совершенствоваться, стремиться к счастью.

- «Наградой» здесь является спокойная бездеятельность.

- Горы жалости, внимания и даже одобрения со стороны окружающих, что вполне может заменять рискованные попытки наладить реальные любовные отношения. Таким образом, жалость и внимание служат вам компенсацией за самоуничужение.

- Масса подходящих «козлов отпущения», на которых можно переложить вину за собственные неудачи. Можно просто жаловаться, а самим ничего не делать.

- Возможность переживать текущие моменты, испытывая минимальную депрессию, и избегать ситуаций, ведущих к радикальным переменам. Жалость к себе может использоваться в качестве своеобразного укрытия.

- Регресс к состоянию «хороший мальчик» или «хорошая девочка», когда на вооружение вновь принимаются приемы и реакции ребенка, радующие сердца «взрослых дядей», которых вы ставите заведомо выше себя. Идти на такой регресс куда безопаснее, чем рисковать.

- Подкрепление обоснованности вашего поведения, полагающегося на подражание другим, за счет того, что «учителям» автоматически придается большая значимость, чем вам самим. Школярская позиция тоже приносит свои дивиденды, хотя и ущемляет самолюбие.

- Отсутствие возможности взять на себя ответственность за выбор жизненного пути – просто потому, что вы считаете себя недостойными того счастья, о котором мечтаете.

Итак, мы описали компоненты системы, которая способна поддерживать в вас состояние самоуничижения. Они же служат причинами выбора соответствующего образа мыслей и поведения. В конце концов часто создается впечатление, что гораздо легче – и к тому же менее рискованно – припасть к земле, чем распрямиться во весь рост. Но помните, что признаками жизни являются только рост и совершенствование, отказываясь от которых человек обрекает себя на умирание. Вооружившись пониманием аспектов собственного поведения, можно начинать приступать к определенным психологическим и физическим упражнениям, способствующим укреплению вашей любви к себе.

Некоторые простые приемы укрепления любви к себе

Укрепление любви к себе необходимо начинать с собственного разума. Необходимо научиться контролировать свои мысли. Для этого требуется быть постоянно начеку в те моменты, когда вашим поведением движет самоуничижение. Научившись выявлять подобные мысли и действия, вы сможете встать на путь их искоренения.

Например, вы поймали себя на том, что только что заявили следующее: «Я вовсе не такая умная, а пятерку по контрольной получила случайно – мне просто повезло». В вашем мозгу должен прозвенеть звоночек: «Вот оно! Я опять себя принижаю. Но я уже понимаю, что веду себя неверно, и в следующий раз не допущу подобных высказываний, которые вошли у меня в привычку». Стратегия корректировки должна включать произносимую вслух поправку: «Я только что сказала, что мне повезло, но на самом деле это не так. Просто поскромничала – я получила эту оценку потому, что заслуживаю ее». Вот он, маленький шаг по направлению к любви к себе – выявление признаков самоунижения и решение действовать иначе. Раньше у вас была привычка; теперь вы осознали, что хотите от нее избавиться, и предпринимаете конкретные шаги в нужном направлении. Это все равно что научиться справляться с липнувшим к пальцам предметом. В конечном итоге у вас выработается новая привычка и потребность в постоянном самоконтроле отпадет. Действия в русле самоуважения и любви к самому себе станут вашей второй натурой.

Когда ваш разум начнет работать за, а не против вас, наступит новый захватывающий этап конкретных действий. Далее приводится краткий список таких действий, который вы можете дополнять сами, черпая вдохновение в самоуважении, основанном на ощущении собственной значимости.

- По-новому реагируйте на попытки других людей проявлять к вам любовь или уважение. Вместо привычного скептического отпора встречайте эти проявления с благодарностью, говоря, например: «Я счастлива, что ты испытываешь ко мне такие чувства».

- Если вы испытываете к кому-то искреннюю любовь, скажите об этом прямо: «Я люблю тебя». Ожидая ответной реакции, можете мысленно похлопать себя по спине за проявленную храбрость.

- В ресторане закажите себе то, что вам действительно хочется, не обращая внимания на цену. Сделайте поблажку своим слабостям, потому что вы этого достойны. Начиная выбирать то, что вам нравится, повсюду, включая продуктовые магазины. Балуйте себя хорошими покупками – вы этого заслуживаете. Избавляйтесь от самоограничений, если только в этом нет абсолютной необходимости (последнее случается достаточно редко).

- После трудного дня и обильного ужина позвольте себе немного вздремнуть или совершить пробежку по парку – пусть даже вам предстоит масса срочных дел. Вы почувствуете себя намного лучше.

- Вступите в какую-нибудь организацию или подключитесь к деятельности, которая доставит вам удовольствие. Возможно, вы отказываете себе в этом из-за своих многочисленных обязанностей, которые поглощают все ваше время. Но, встав на путь любви к себе и приобщившись к той жизни, которая доставляет удовольствие, вы обнаружите, что те, кто прежде не мог обходиться без вашей поддержки, научились больше полагаться на себя. При этом они

перестанут тяготить вас, и ваши взаимоотношения улучшатся. Вы будете помогать им теперь по своему желанию, а не по обязанности.

- Избавьтесь от ревности, осознав, что это чувство вас принижает. Сравнивая себя с другим человеком и представляя, что вас любят меньше, вы ставите других выше себя. При этом вы оцениваете собственные достоинства путем сравнения с другими. Помните, что (1) кто-то всегда может выбрать другого человека вовсе не потому, что тот лучше вас; и (2) выбрал вас или нет кто-либо важный для вас, это не является критерием вашей внутренней значимости. Если вы не поймете этого, вам уготованы бесконечные сомнения и терзания – ведь никогда нельзя заранее определить, что будет чувствовать тот или иной человек в тот или иной момент. Выберет он или она другую (другого) – этот выбор характеризует других людей, а не вас! После усвоения определенных приемов выработки любви к себе любые ситуации, в которых прежде вы страдали от ревности, теперь будут порождать у вас более приятные чувства – вы будете настолько уверены в себе, что для поддержания вашей значимости уже не потребуется чья-то любовь или внешнее одобрение.

- Ваша деятельность под знаком любви к себе может быть связана и с новым отношением к собственному телу – подумайте о том, чтобы перейти на более полезную пищу, избавиться от лишнего веса (который может представлять угрозу для здоровья и также свидетельствует о пренебрежении к себе), совершать регулярные прогулки или поездки на велосипеде, делать физические упражнения, в том числе и на свежем воздухе – короче, заниматься всем, что делает ваше тело более здоровым и привлекательным. Конечно, если вы хотите быть здоровыми. Почему? Да потому, что вы – значимая личность и требуете соответствующего к себе отношения. Каждый день, проведенный взаперти либо за скучной рутинной работой, – это действие в пользу враждебного к себе отношения.

- Важны и сексуальные аспекты практики любви к себе. Вы можете стоять обнаженным перед зеркалом, говоря себе, что вы прекрасны, можете ласкать свое тело, изучать его чувственные реакции, доводить себя до дрожи наслаждения. В отношениях с другими можете сделать главной целью получение сексуального удовлетворения для себя, а не считать более важным удовлетворение партнера. Лишь поставив во главу угла собственное наслаждение, вы сможете дарить наслаждение и другим. Когда вы сами не получаете радости от любви, ваш партнер, как правило, бывает разочарован. Более того, когда вы делаете ставку на свое удовлетворение, вы и другим предоставляете больше возможностей выбирать радость для себя. Не забывайте о том, что можно замедлить процесс интимного общения, научив своего партнера нужным словам и действиям. Сами выбирайте для себя наслаждение. Вы сможете пережить всю гамму прекрасных физических чувств благодаря убеждению, что вы их достойны. Ведь это действительно так!

- Давно пора прекратить отождествлять свои успехи в чем-либо с собственной значимостью. Вы можете потерять работу, провалить конкретный проект, вам может не нравиться, как вы справляетесь с той или иной задачей. Но это вовсе не значит, что вы ничего не стоите. У вас должно быть внутреннее убеждение, что вы – значимый человек вне зависимости от конкретных достижений. Без этого убеждения неизбежна путаница при оценке себя как личности. Абсурдно связывать собственную ценность с отдельными достижениями, равно как и с мнениями о вас других людей. Исключив из своей жизни подобную путаницу, вы сможете трезво оценивать всю свою деятельность, результаты которой, безусловно, представляют для вас определенный интерес, но не играют какой-либо роли при оценке вас как личности.

Итак, мы рассмотрели часть обширного списка действий тех, кто любит себя. Они порой могут вступать в конфликты с теми уроками, которые вы усваиваете на жизненном пути. А ведь когда-то вы были миниатюрным воплощением самой любви к себе – маленьким ребенком вы инстинктивно осознавали собственную значимость!

Теперь вернемся к вопросам, о которых шла речь во введении к данной книге.

Можете ли вы принимать себя без жалоб и оговорок? Способны ли вы всегда любить себя?

Способны ли вы дарить и принимать любовь?

Это те проблемы, над которыми у вас есть возможность поработать. Очень важно обрести любовь к самому прекрасному, увлекательно-интересному и стоящему человеку – себе.

Глава III

Вы не нуждаетесь в их одобрении

Потребность в одобрении равносильна отношению, выражаемому словами: «Ваша точка зрения для меня гораздо важнее собственного мнения о себе».

Не исключено, что вы уделяете слишком много времени на то, чтобы заслужить одобрение других людей, или чересчур переживаете по поводу нелестных слов, которые выпадают на вашу долю. Если одобрение становится в вашей жизни насущной потребностью, вам есть над чем поработать. Для начала нужно осознать, что тяга к одобрению есть желание, а не необходимость. Нам всем доставляют удовольствие аплодисменты, комплименты и восторги на наш счет. Такая моральная поддержка способствует повышению настроения. Вряд ли кто-нибудь будет это отрицать, к тому же в этом нет нужды. В одобрении как таковом нет ничего плохого. Напротив, умело преподнесенная лесть способна доставить немало приятных минут. Тяга к одобрению попадает в зону ваших ошибок только тогда, когда оно из желания превращается в потребность.

Желая одобрения, вы просто получаете удовольствие от поддержки других людей. Но если вы нуждаетесь в нем, то отсутствие одобрения может стать катастрофой. Здесь уже налицо работа деструктивных сил. Кроме того, когда одобрение становится потребностью, вы отдаете немалую часть себя «стороннему человеку», в поддержке которого нуждаетесь.

Если же он как-то осуждает вас, вы чувствуете себя деморализованными (пусть даже в небольшой степени). В данном случае вы выставляете свое «Я» на всеобщее обозрение, предоставляя другим возможность корректировать его по их усмотрению. Ваше внутреннее состояние теперь зависит от того, соизволят ли эти люди похвалить вас.

Потребность одобрения другим человеком плоха сама по себе, но о настоящей опасности можно говорить тогда, когда в нем нуждаются буквально в каждый момент, ждут похвалы за всякое действие. Заражаясь этой болезнью, человек обрекает себя на постоянные страдания и разочарования. Более того, у такого человека атрофируется ощущение себя как личности, что ведет к различным проявлениям самоотрицания, которые описывались в предыдущей главе.

Потребность в одобрении должна быть искоренена напрочь! Здесь нет места никаким сомнениям. В противном случае ни о каких достижениях в жизни не может идти и речи. Такая потребность ведет к психологической гибели личности, ничего не принося взамен.

Невозможно пройти по жизни, не навлекая на себя осуждения, это удел каждого человека, плата за «выживание», избежать которой порой просто невозможно. В свое время мне пришлось работать с мужчиной средних лет, который был классическим примером ментальности с потребностью в одобрении. У Оззи были свои убеждения по самым различным проблемам, включая аборт, контроль рождаемости, войну на Ближнем Востоке, Уотергейт, политику и так далее. Всякий раз, сталкиваясь с насмешкой на свой счет, он буквально терял под ногами почву. Оззи тратил значительную часть своей энергии на то, чтобы кто-нибудь одобрил его слова и действия. Он вспоминал свой разговор с отчимом, в котором заявил о своей горячей поддержке идеи эвтаназии, после чего заметил, как отчим недовольно нахмурил брови. Тут же, почти что рефлексивно, Оззи откорректировал свою позицию: «...Я хотел сказать, что если человек в сознании и действительно просит о смерти, тогда можно согласиться с убийством ради милосердия». Заметив, что его собеседник теперь не возражает, Оззи вздохнул с облегчением. Эту же тему он затронул и в разговоре с боссом, но получил решительный отпор: «...Да как вы вообще можете рассуждать о таких вещах? Вы что, воображаете себя Господом Богом?» Такая отповедь была для Оззи невыносимой, и он тут же бросился выправлять поло-

жение: «...Я имел в виду только крайние случаи, когда пациент уже юридически признается мертвым, тогда этот шаг оправдан». В конце концов босс согласился и Оззи снова слегка успокоился. Изложив свою точку зрения брату, он неожиданно услышал, что тот его безоговорочно поддерживает:

«Абсолютно верно». Оззи на этот раз не пришлось в очередной раз юлить, чтобы услышать хотя бы намек на одобрение. Эти примеры иллюстрируют сложившийся у Оззи стиль общения с окружающими его людьми. Он вращался в обществе, не имея собственных убеждений, мгновенно переходя на сторону каждого, кому хотел понравиться. Его фактически не существовало, он представлял собой материализованные реакции других людей, которые определяли не только чувства, но и слова и мысли Оззи. Он был таким, каким хотели его видеть в данный момент другие люди.

Когда получение одобрения становится потребностью, от искренности уже почти ничего не остается. Вы ждете похвалы и посылаете соответствующие сигналы, поэтому вести с вами прямой разговор не имеет смысла. Никто не сможет с уверенностью сказать, о чем вы думаете и что чувствуете в данный момент. Ваше «Я» приносится в жертву мнениям и пристрастиям других людей.

Политиков, как правило, относят к людям, которые не заслуживают доверия. Их потребность в одобрении принимает чудовищные формы. Без этой потребности они окажутся безработными. Потому им приходится просто-таки раздваиваться, одновременно угождая в своих речах представителям группы А и завоевывая расположение в группе Б. О какой правде может идти речь, когда оратор постоянно виляет, искусно маневрируя с целью угодить всем! Подобное поведение легко разглядеть у политиков – в самих себе распознать его гораздо сложнее. Оно может проявиться, когда вы пытаетесь кого-нибудь успокоить или соглашаетесь с человеком, немилость которого может быть опасной. Предчувствуя, что отповедь может вам дорого стоить, вы заранее вносите коррективы в свое поведение.

Не просто сносить упреки, гораздо легче вести себя так, чтобы их избегать. Но, выбирая этот более легкий путь, вы ставите мнение других выше собственной самооценки – а это страшная ловушка, которую так непросто обойти в нашем обществе.

Чтобы научиться избегать «медвежьих капканов» потребности в одобрении, в которых вы полностью подчиняетесь мнению других, важно изучить факторы, способствующие становлению и развитию этой потребности. Далее мы проведем краткий экскурс к истокам того поведения, в котором доминирующее значение придается одобрению со стороны других людей.

Предыстория потребности в одобрении

Потребность в одобрении основывается на единственной исходной посылке: «Не доверяй себе – проверяй все с помощью других». В нашей культуре стремление к одобрению превращается в стандарт поведения. Независимое мышление не только не принимается, оно даже преследуется институтами, составляющими оплот нашего общества. Воспитываясь в этом обществе, нельзя не заразиться подобными настроениями. «Не клянись самим собой» – вот суть потребности в сторонней оценке, составляющей основу нашей культуры. Вы обязаны ставить мнение других людей над своим собственным, а отсутствие одобрения с их стороны дает вам все основания чувствовать себя подавленным, никчемным и виноватым – ведь они куда важнее, чем вы.

Такая невинная вещь, как одобрение, на самом деле очень коварна. Вся ваша значимость сосредоточивается у других, и, не получив причитающуюся вам толику одобрения, вы остаетесь ни с чем. В результате вы ничего не стоите. И чем больше вы стремитесь к похвале, тем в большей степени становитесь игрушкой в руках других людей. Каждый шаг в направлении самооценки и независимости от чужого мнения уводит вас от их разрушительного контроля. Поэтому на такие здравые действия тут же навешиваются ярлыки самонадеянности, эгоизма и недальновидности – так вас пытаются удержать в зависимом положении. Чтобы вы лучше представили себе этот порочный круг манипуляций, остановимся подробнее на многочисленных свойственных нашей культуре высказываниях, с которыми вы сталкивались еще в далеком детстве и которыми вас продолжают бомбардировать и по сей день.

Сигналы о необходимости одобрения, получаемые детьми в семье

Важно подчеркнуть, что маленькие дети в период формирования действительно нуждаются в одобрении значимых для них взрослых (родителей). Но это одобрение не должно напрямую связываться с хорошим поведением, а ребенок не должен быть поставлен в условия, когда ему приходится все время получать санкции на все, что он говорит, думает, чувствует и делает. Уверенность в своих силах должна прививаться с колыбели, а стремление к одобрению не должно смешиваться с потребностью в любви – об этом мы и поговорим в данном разделе. Чтобы обрести свободу от потребности в одобрении в зрелые годы, необходимо получать его в избытке в раннем детстве. С другой стороны, если ребенок растет с постоянным чувством, что на всякую мысль или поступок необходимо получить разрешение родителей, можно не сомневаться – семена неуверенности в себе уже дают первые всходы в его психике. Губительная для психики потребность в одобрении проявляется в форме глобального контроля со стороны мамы или папы – а речь должна идти о здоровой потребности в любви и поддержке заботливых родителей.

В большинстве случаев наша культура учит ребенка полагаться на других, не доверяя собственным оценкам. Поясним это на примере родителей маленького ребенка.

– «Что мне есть? Когда? Сколько?» – об этом спрашивают у мамы.

– «С кем мне можно поиграть? Когда? Где?».

– «Это твоя комната, но убирать ты ее должна так, как тебе велят! Одежду – на вешалку, кровать – застелить, игрушки – в ящик».

Вот еще один характерный диалог, усиливающий зависимость и стремление к одобрению.

– Можешь надевать все, что тебе нравится.

– А что скажешь об этом ты, мамочка?

– Ну что ты, дорогая! Полоски и горошек абсолютно не сочетаются! Иди и переодень либо блузку, либо брючки, чтобы они подходили друг к другу.

Неделю спустя...

– Мама, что мне надеть?

– Я уже говорила, что можешь надевать все, что тебе нравится! Почему ты меня без конца об этом спрашиваешь?

Действительно, почему?...

В магазине кассирша спрашивает у ребенка: «Может, хочешь конфету?» Малышка поворачивается к матери и спрашивает: «А я хочу конфету?» Девочку приучили по любым поводам сверяться с мнением родителей. Во всем, что касается игры, еды и сна, друзей, мыслей и так далее, детям в семье практически не оставляют свободы действий. Это проистекает из фундаментального убеждения мам и пап в том, что дети являются их собственностью. Поэтому они и подавляют их, вместо того чтобы помогать самостоятельно думать, решать свои проблемы и полагаться прежде всего на себя.

О детях, с которыми обращаются как с собственностью, замечательно сказал Калил Гибран в своей книге «Пророк».

Ваши дети – это не ваши дети.

Они – сыновья и дочери Жизни, которая не зависит от вас. Они прошли через вас, но они не из вас.

И, хотя они с вами, вам они вовсе не принадлежат.

Результаты действия подобной стратегии можно наблюдать в каждом «зависимом» ребенке. Мамочка превращается в «верховного судью», она разнимает все драки, ей можно

наябедничать на младшего брата, который плохо себя ведет, она буквально и думает, и чувствует за ребенка. Ребенку внушается не доверять себе, столкнувшись с трудностями, – мама и папа могут всё сделать сами.

Дети сопротивляются навязываемой им зависимости. Те, кто общался с малышами, могут привести немало примеров. Ко мне на консультацию приходит множество родителей, которые не могут приучить ребенка пользоваться туалетом. Они утверждают, что дети, судя по всему, отлично понимают, чего от них хотят, и вполне могут контролировать запирательную мышцу. Но они упрямо и намеренно отказываются проситься на горшок. Здесь налицо первый серьезный протест против потребности в родительском одобрении. Внутренний монолог может быть примерно таким: «Вы можете говорить мне, что есть, что надевать, с кем играть, когда спать, когда приходить, куда складывать игрушки и даже что думать. Но это я буду делать тогда, когда мне надо». Следует признать этот протест против господства родителей не только серьезным, но и достаточно успешным.

Маленькие дети стремятся думать сами за себя и полагаться на самих себя. Когда отец начинает помогать малышу надеть пальто, тот отвечает: «Я сам». Но слишком часто он слышит в ответ: «Давай-ка это сделаю я. У меня нет времени ждать» или «Ты еще слишком маленький». Таким образом гасятся робкие искры независимости, подавляется желание ощутить себя самостоятельной личностью – ребенка заставляют полностью полагаться на маму и папу. Если он не слушается, его осуждают, а если его осуждают родители, значит, он действительно плох. Руководствуясь благими намерениями, родители с самого начала культивируют зависимость и потребность в одобрении. Они желают оградить своих чад от страданий и опасностей, но результат оказывается часто противоположным – дети не учатся полагаться на свои силы в трудные минуты (отстаивать свои позиции в спорах, защищать свою честь и достоинство в столкновениях с другими, самостоятельно зарабатывать себе на жизнь) и в конечном итоге вступают во взрослую жизнь беспомощными и безоружными.

Возможно, вам трудно припомнить сигналы о необходимости добиваться одобрения, которые вы получали в детстве, но поверьте, что недостатка в них тогда не было. Многие указания из разряда «спроси об этом у мамы и папы» действительно важны для безопасности и здоровья ребенка, но немало и таких, которые учат ребенка просто следовать определенной линии – вести себя так, чтобы заслужить одобрение. Похвала, которую ребенок должен получать без всяких оговорок, ставится в зависимость от того, нравится он взрослым или нет. Важно подчеркнуть, что мы не умаляем значимость одобрения – просто оно не должно превращаться в награду за «правильное» поведение. Нельзя давать ребенку ни малейшего повода считать, что чувство собственного достоинства зависит от мнения других.

Сигналы о необходимости поиска одобрения, получаемые в школе

Покидая родительский дом и поступая в школу, вы попадаете в организацию, в которой потребность в одобрении мыслей и поведения прививается особенно рьяно. Разрешения приходится спрашивать буквально по любому поводу. Не дай бог положиться на собственное мнение! Обязательно нужно спросить учителя, можно ли сходить в туалет. Сидеть можно только на указанном месте – в противном случае грозит плохая отметка по поведению. Вся система строится на внешнем контроле. Вместо того чтобы учить думать, здесь отучают думать самостоятельно. Расчертите листик на шестнадцать квадратиков и не смейте выходить за их пределы. Сегодня вечером всем выучить первую и вторую главу. Произнесите эти слова по буквам. Рисуйте вот так. Читайте вот это. Вас учат безоговорочно подчиняться. Если вы навлечете на себя недовольство учителя или, не дай бог, директора, вам это будут припоминать не один месяц. А дневник служит для сообщения родителям о количестве одобрения, которое вам удалось заслужить у учителей.

Если бы вам удалось ознакомиться с официальной «философией» вашей школы, которая иногда обнародуется под давлением различных общественных организаций, то, скорее всего, вы бы прочитали следующий набор формулировок:

«Мы, педагоги такой-то средней школы, убеждены в полных правах каждого ребенка на образование. Наш учебный план построен с целью удовлетворения индивидуальных потребностей всех учеников школы. Мы стремимся и всячески поддерживаем самореализацию и индивидуальное развитие наших воспитанников...»

и так далее и тому подобное.

А много ли найдется школ или учителей, которые стремятся воплотить эти слова в жизнь? Любого ученика, у которого обнаруживаются признаки самореализации или выдающихся личных качеств, тут же «ставят на место». Независимых, полных любви к себе, не отягощенных чувствами вины и беспокойства систематически зачисляют в категорию «трудно-воспитуемых».

Школа – не лучшее место для детей с независимым мышлением. В слишком многих учебных заведениях успех зависит от умения заслужить одобрение. Избитые клише об учительских любимчиках и бессмысленных заданиях все еще не устарели – они в чести во многих школах. Если вы добьетесь расположения учителей, будете строго выполнять их указания, учить все, что задают, вам гарантировано успешное «плавание». Но закончите вы его с укоренившейся потребностью в одобрении, поскольку ваша самостоятельность и уверенность в себе будут подавляться на каждом отрезке пути.

По окончании младших классов ученики обычно уже твердо усваивают, как уметь понравиться. Если учитель спрашивает такого «умника», чем он думает заниматься в старших классах, тот отвечает: «Не знаю. Лучше вы посоветуйте, что мне делать». При необходимости принять решение у старшеклассников возникают непреодолимые трудности, и они охотно предоставляют это право другим. На уроках их приучают не спорить и не сомневаться в том, что им говорят. Прилежный ученик знает, как правильно изложить тему и как положено интерпретировать «Гамлета». Он учится прятать свои оценки и суждения и стремится писать сочинения на основе цитат и чужих мыслей. Те, кто не преуспел в этом, расплачиваются плохими оценками и неодобрением учителя. К моменту окончания школы ученики уже неспособны самостоятельно принимать решения, поскольку двенадцать лет подряд их старательно от этого отучали. В результате строгой «диеты» из чужих мыслей и постоянного контроля независи-

мое мышление заметно истощается. Наши выпускники жаждут одобрения и твердо знают, что успех и счастье напрямую зависят от умения понравиться.

Подобная обработка продолжается и в колледжах. Письменные работы необходимо сдавать строго в срок, писать их приходится по определенному шаблону, выдерживать поля, обязательно печатать. Работа должна включать введение, основную часть и заключение. К такому-то сроку необходимо изучить такие-то главы... Не учеба, а гигантский конвейер! Подчиняйся, понравься профессорам – и все будет в порядке. Через некоторое время куратор собирает студентов и заявляет им: «В этом семестре каждый может заниматься интересующими его вещами. Я буду помогать, чем смогу, но это ваше образование и главный выбор – за вами». Среди студентов начинается паника: «А сколько письменных работ нужно подготовить? К какому сроку? Их нужно печатать? А какие книги читать? Сколько будет экзаменов? Какие там будут вопросы? А какого объема должны быть наши работы? А поля нужно отводить? А на занятия обязательно ходить каждый день?»

Это вопросы людей, ищущих одобрения. Зная нашу систему образования, им не приходится удивляться. Студентов учили работать не на себя, а на кого-то другого, чтобы понравиться профессору, чтобы соответствовать кем-то установленным стандартам. Эти вопросы следует рассматривать как конечный продукт системы, для выживания в которой нужно заслужить одобрение. Студента страшит необходимость мыслить самостоятельно. Ему гораздо проще и безопаснее выполнять указания других.

Сигналы о необходимости поиска одобрения, поступающие от других институтов общества

Сигналы о необходимости одобрения атакуют нас и из других источников. Не последнюю роль среди них играет, безусловно, церковь. Верующий должен понравиться Иегове, Иисусу либо кому-то еще вне нас. Официальные руководители церкви заметно извратили учения великих религиозных лидеров, пытаясь навязать своей пастве конформизм и используя при этом в качестве оружия страх перед возмездием. Таким образом, человек действует в рамках определенной морали не потому, что это отвечает его принципам, а потому, что этого от него ждет Бог. А в случае сомнений обращаться надо не к собственной совести и убеждениям, а к своим духовным «начальникам». Держись указанного пути не потому, что это твой осознанный выбор, а потому, что тебе так велят, потому что тебя иначе накажут! Организованная религия жесткой рукой ведет к выработке потребности одобрения. Мы ни в коей мере не осуждаем предписываемое религией поведение, но это поведение должно быть результатом свободного выбора.

Наиболее ценный религиозный опыт человек способен обрести тогда, когда он выбирает в качестве проводника самого себя и не ищет одобрения сторонней силы. В этом случае реализуется подлинная религия личности, когда поведение строится по законам собственной совести и на основе приемлемых для личности норм культуры – никто не диктует человеку, как следует себя вести. Внимательный взгляд на Иисуса Христа позволяет разглядеть в нем личность с необыкновенно высокой степенью самореализации – он проповедовал уверенность в себе и не боялся навлечь на себя неодобрение. Уже потом многочисленные последователи превратили его учение в катехизис страха и ненависти к себе. (Подробнее на рассмотрении вопросов самореализации личности мы остановимся в главе XII.)

Еще одним примером организации, использующей стремление к одобрению как средство укрепления конформизма, является правительство. «Не полагайтесь на себя, у вас недостаточно средств и способностей, чтобы выжить в одиночку. Мы позаботимся о вас. Мы сами удержим налоги, потому что вы растратите все деньги к сроку их уплаты. Мы организуем для вас систему социального обеспечения – ведь сами вы пропадете. Ни о чем сами не думайте – мы все за вас решим и обустроим вашу жизнь». В результате мы являемся свидетелями многочисленных примеров превышения правительством своих полномочий в делах управления обществом и обеспечения его основных функций.

В мире существует гораздо больше законов и правил, чем людей, их игнорирующих. Поставив своей целью выполнять все придуманные законы, вы обнаружите, что нарушаете их в течение дня сотни раз. Кто-то решил указывать вам, что и когда можно покупать; когда и сколько можно употреблять спиртного. В мире существуют правила, которые регулируют буквально все – что можно носить в конкретном месте и в конкретное время, как заниматься сексом, что говорить, где гулять. К счастью, большинство этих правил не возводится в ранг законов. Тем не менее их многочисленные авторы убеждены и настаивают на том, что они гораздо лучше вас самих знают, что для вас хорошо и что плохо.

Кроме того, нас ежедневно бомбардируют сотнями «культурных» сигналов, призывающих искать одобрение. Такими сигналами напичканы лирические песенки, которые мы слушаем каждый день, – особенно это касается популярных шлягеров последних трех десятилетий. Эта «лирика» куда более разрушительна, чем вы можете себе представить. Далее приводится краткий список фраз, содержащих сигналы о том, что есть кто-то или что-то гораздо важнее вас. Без одобрения этого особенного «кого-то», вы ничего не стоите.

- «Жизнь невыносима, если это жизнь без тебя».

- «Ты принесла мне столько счастья».
- «С тобой я почувствовала себя настоящей женщиной».
- «Пока тебя не любят, ты – никто».
- «Я полностью завищу от тебя».
- «С тобой я почувствовала себя совсем другой».
- «Пока я нужна ему...»
- «Если ты уйдешь...»
- «Люди нуждаются в людях».
- «Ты – солнечный свет моей жизни».
- «Ни с кем больше я не увижу тех цветов, которыми ты окрасил мою жизнь».
- «Без тебя я – ничто».

В следующий раз, слушая подобные песенки и распознав в них соответствующие сигналы, попробуйте выполнить следующее упражнение. Проанализируйте посылаемые сигналы: нет ли в них привычных установок – например, что вы, безусловно, отступите, если вам грозит осуждение либо нелюбовь со стороны другого человека. Затем попробуйте переписать песню так, чтобы она отвечала философии внутреннего совершенства, а не стороннего одобрения, например:

- «Я сама решила почувствовать себя настоящей женщиной; ты здесь ни при чем».
- «Когда-то я выбрал любовь к тебе. Должно быть, мне этого хотелось, но сейчас я изменил свое мнение».
- «Люди, которые нуждаются в других людях, – это самые несчастные создания на свете. Счастливы те, кто желает любви и наслаждается общением».
- «Я счастлива так потому, что рассказала себе кое-что о тебе».
- «Я – солнечный свет моей жизни, но ты делаешь этот свет еще ярче».
- «Я всегда могу разлюбить тебя, но пока решил этого не делать».

Хотя вам вряд ли удастся продать эти переиначенные шлягеры, вы сможете, по крайней мере, изменить направление действующих на ваше подсознание сигналов, которые отражают доминирующие в нашей культуре убеждения. «Без тебя я – ничто» можно заменить на «Без себя я – ничто, но ты способна сделать мою жизнь еще прекраснее».

К ориентации на поиск одобрения вызывают и коммерческие передачи на телевидении. Многие из подобных рекламных роликов оплачиваются производителями различных товаров – они убеждают вас покупать их продукцию, поддерживая в вас установку, что мнение других людей куда важнее вашего собственного.

Рассмотрим диалог двух друзей, которые пришли к вам в гости поиграть вечером в бридж.

Первый друг (принюхивается): «Здесь, похоже, жарили рыбу, не так ли, дорогуша?» – тон при этом весьма неодобрительный.

Второй друг: «Я вижу, Джордж по-прежнему курит сигару», – тон опять-таки не очень дружеский.

Вы: Выглядите обиженным, расстроенным – можно сказать, уничтоженным, – потому что другие осудили запахи в вашем собственном доме.

Психологический сигнал: «То, что думают другие, гораздо важнее вашего личного мнения, поэтому, не понравившись друзьям, вы заслужили свое подавленное состояние».

Рассмотрим еще несколько ситуаций и соответствующие психологические сигналы.

- Официантка, завязывая салфетку на шее клиента в ресторане, где подают омаров, обращает внимание на окаймляющую воротничок сорочки клиента грязь. Жена клиента заливается краской стыда при мысли о том, что ее не одобрила незнакомая официантка.

- Женщина вздрагивает от ужаса, представив, как она покажется перед друзьями в своих мешковатых колготках. «Я не перенесу, если они подумают обо мне плохо. Я должна им понравиться, поэтому мне надо срочно купить новые колготки».

- Реклама зубных паст и дезодорантов буквально пронизана сигналами о необходимости получать одобрение, что можно сделать, купив предлагаемую продукцию. Почему рекламодатели опускаются до такой тактики? Потому что она приносит результаты – товары покупают! Эти дельцы распознали, что люди болезненно нуждаются в одобрении, и они усиливают эту потребность, посылая с помощью рекламных роликов соответствующие сигналы.

Такова наша культура – здесь поощряется и вознаграждается поиск одобрения. Поэтому трудно удивляться, что такое значение придается мыслям и мнению других людей.

Вас вынуждают думать об этом в течение всей жизни, и если даже ваша семья осознает необходимость помочь вам укрепить уверенность в собственных силах, окружающая обстановка будет им в этом препятствовать. Но вы вовсе не должны и не обречены заикливаться на постоянном поиске одобрения. Наряду с работой по искоренению самоуничижения, можно предпринимать действия, направленные на борьбу и с этой пагубной привычкой. Марк Твен в своем «Календаре дуралея Вильсона» дал замечательный рецепт избавления от таких прилипчивых вещей, как потребность в одобрении:

«Привычка есть привычка, и ее нельзя просто выбросить в окно – ее нужно аккуратно вынести из дома по лестнице».

Выносим потребность в одобрении по лестнице – аккуратно, шаг за шагом

Посмотрите внимательно, как устроен окружающий мир. Одна из его особенностей заключается в том, что невозможно нравиться абсолютно всем. И если вы устраиваете пятьдесят процентов людей, то с вами всё в порядке. Здесь нет особого секрета. Известно, что около половины представителей вашего мира будут не согласны, по крайней мере с половиной того, что вы говорите. А поскольку это так (чтобы не сомневаться, ознакомьтесь со статистикой выборов – свыше сорока процентов населения почти всегда голосуют против победителя), есть вероятность около пятидесяти процентов, что любое ваше мнение будет подвергнуто осуждению.

Вооружившись этой информацией, можете взглянуть на явление осуждения в новом свете. Когда кто-то не одобряет ваши слова, то вместо того, чтобы впадать в уныние или сразу же изменять свое мнение, добиваясь расположения, напомните себе, что вы просто столкнулись с представителем несогласной с вами половины человечества. Понимание того, что определенное осуждение ваших мыслей, чувств, слов или поступков является неизбежным, открывает вам выход из состояния подавленности. Ожидая неодобрения, вы уже не станете впадать от него в отчаяние и не будете одновременно отождествлять отрицание вашей идеи или чувства с неприятием вас как личности.

Нельзя избежать осуждения, как бы вы к этому ни стремились. Для любого мнения найдется оппонент с абсолютно противоположной точкой зрения. Эту мысль высказывал еще Авраам Линкольн в одной из бесед в Белом доме, записанной Фрэнсисом Б. Карпентером:

...Если бы я решил читать все нападки на меня, не говоря уже о том, чтобы отвечать на них, пришлось бы отказаться всех других занятий. Я делаю все, что считаю нужным, и делаю все, что в моих силах, и собираюсь поступать так до самого конца. Если в результате добьюсь успеха, все, что говорилось против меня, не будет иметь никакого значения. А если меня ждет провал, то десять ангелов, поющих мне дифирамбы, погоды не сделают.

Некоторые примеры типичных проявлений поиска одобрения

Как и самоотречение, поиск одобрения находит отражение в многочисленных особенностях самоуничижительного поведения. Далее приводится далеко не полный список таких проявлений.

- Изменение позиции или даже убеждений после демонстрации кем-либо признаков неодобрения.
- Использование «подслащенных» формулировок с целью угодить собеседнику.
- Чрезмерная угодливость с целью понравиться.
- Ощущение подавленности или беспокойства, когда кто-либо не согласен с вами.
- Восприятие выражения противоположного мнения как попытку оскорбить вас.
- Навешивание на кого-либо ярлыков типа «сноб» или «выскачка», что есть просто выражение другими словами просьбы: «Обращайте больше внимания на меня».
- Преувеличенное проявление согласия, например, кивками головы, в том случае, когда в действительности вы придерживаетесь другого мнения.
- Выполнение за других не своих обязанностей, сопровождаемое чувством сожаления о том, что вы не смогли сказать «нет».
- Вы идете на поводу у бойкого продавца, вынуждающего вас покупать ненужные вещи. Или не решаетесь вернуть врученную вам вещь, опасаясь неодобрения со стороны продавца.
- Безропотно жуете в ресторане отбивную, приготовленную совсем не так, как вы заказывали, – официанту ведь могут не понравиться ваши возражения.
- Лицемерие в разговоре с целью понравиться.
- Распространение дурных новостей о смерти, разводе, нападении хулиганов и тому подобном как средство быть замеченным.
- Извинения на каждом шагу – постоянные «простите» с целью заслужить снисхождение и одобрение.
- Вызывающее поведение с целью привлечь внимание – это такая же невротическая реакция, как и конформизм, питаемый желанием заслужить одобрение. Таким образом, теннисные туфли в сочетании со смокингом или рот, набитый картофельным пюре, – все это может быть связано с желанием быть замеченными и получить одобрение.
- Патологическая привычка опаздывать на все мероприятия. На вас обязательно обратят внимание, и опоздание может явиться средством заслужить одобрение.

- Попытки произвести на собеседника впечатление, рассуждая о вещах, о которых вы имеете весьма смутное представление.
- Выпрашивание похвал всем своим поведением и ощущение подавленности в случае их отсутствия.
- Болезненное отношение к тому факту, что уважаемый вами человек высказывает точку зрения, противоположную вашей.

Список этот можно продолжать до бесконечности. Поиск одобрения является неотъемлемой частью многих культур в различных уголках нашей планеты. Тревогу следует бить тогда, когда это превращается в потребность, что равносильно отказу от собственного «Я» и передаче управления своими чувствами в руки тех, чье одобрение для вас важно.

Дивиденды, приобретаемые при поиске стороннего одобрения

Обратимся к причинам подобного самоуничижительного поведения. После ответа на вопрос о причинах будет проще найти способы искоренения потребности в одобрении. Далее приводится список основных причин – в основном невротических по своей природе. Результаты расплаты за потребность в одобрении включают:

- Перекалывание ОТВЕТСТВЕННОСТИ за свои чувства на других. Если вам плохо, вы страдаете или испытываете депрессию из-за того, что кто-то вас не одобрил, значит, ОНИ и виноваты в ваших мучениях.

- Если в ваших чувствах виноваты другие, то вам не имеет смысла что-либо МЕНЯТЬ – причина-то не вас! Значит, другие виноваты и в том, что вы не меняетесь. Философия поиска одобрения помогает оставлять все на своих местах.

- А пока они – другие – за все отвечают и вы не можете себя изменить, вам не нужно и рисковать. Таким образом, эта философия предоставляет и удобный повод исключить из своей жизни всякий риск.

- Принцип собственной беспомощности поощряет жалость к себе и оправдывает бездельность. Обретя иммунитет против потребности в одобрении, вы будете защищены и от бесполезной жалости к себе в случае отсутствия такого одобрения.

- Приняв идею о том, что заботиться о вас должны другие, вы вернете себя в детство – вас будут баловать, защищать – но вами будут и манипулировать.

- Перекалывая на других вину за собственные чувства и настроения, вы будете обеспечены «козлами отпущения» на все случаи жизни.

- Обманывая себя в том, что вы нравитесь людям более значимым, чем вы сами, можно сохранять внешнее спокойствие, несмотря на бушующее внутри пламя неудовлетворенности. Пока мнение других важнее собственного, все будут определять внешние – видимые – стороны жизни.

- Проявление внимания со стороны других людей дает повод похвастаться перед своими друзьями, которые также живут в поисках внешнего одобрения.

- Естественное соответствие культуре, поощряющей подобное поведение, и расположение с стороны очень многих людей.

Как вы, должно быть, заметили, все эти невротические «награды» очень сильно напоминают соответствующие дивиденды философии ненависти к себе. Тема избегания ответственности, перемен и риска является сердцевинной «саморазрушительных» мыслей и поведения, описанных в данной книге. Если сформулировать все это простыми словами – многим бывает гораздо проще, привычнее и спокойнее придерживаться определенного невротического поведения. И стратегия поиска одобрения не является в данном случае исключением.

Очевидный парадокс в поведении тех, кто ищет одобрения

А теперь давайте немного пофантазируем. Представьте, что вы действительно желаете получать от всех одобрение и для этого у вас имеются все возможности. Кроме того, представьте, что это вполне здравая мысль. Имея все это в виду, подумайте, как наиболее эффективно добиться этой цели. Прежде чем ответить, попробуйте вспомнить человека, который, как вам кажется, получает одобрение чаще других. Как ведет себя такой человек? Что в нем есть притягательного для других? Скорее всего, вы подумаете о личности, которую отличает искренность, прямота, открытость, независимость от чужого мнения и обязательность. И, скорее всего, этот человек тратит немного времени (или совсем не тратит) на поиск одобрения. Очень вероятно, что он выкладывает все начистоту почти в любых ситуациях. Не исключено, что честность он ставит гораздо выше такта и дипломатичности. Его совершенно нельзя назвать вредным, у него просто нет времени на всякие тонкости и деликатности, ему некогда обдумывать каждое слово, чтобы не ранить чувства собеседника.

В этом-то и заключается парадокс и ирония ситуации!

Наибольшее одобрение получают те, кто и не пытается его искать, у кого и в помине нет подобных желаний!

Далее приведен отрывок из сказки, вполне здесь уместный, поскольку счастье как раз и заключается в отсутствии потребности в одобрении:

Старый кот увидел маленького котенка, гонявшегося за своим хвостом, и спросил его: «Зачем ты это делаешь?» Котенок ответил: «Я узнал, что самое главное для котов – это счастье, а для меня счастье – это мой хвост. Поэтому я и гоняюсь за ним. Когда я наконец его поймаю, то стану счастливым!»

И сказал тогда старый кот: «Сынок, я тоже думал о мировых проблемах и тоже пришел к выводу, что счастье для меня – это мой хвост. И я заметил, что, когда гоняюсь за ним, он от меня убегает. Но, если я занимаюсь своими делами, он сам повсюду следует за мной».

Итак, если хотите добиться одобрения, то, как это ни парадоксально, наиболее эффективный способ достижения этой цели заключается в том, чтобы не гоняться за ним. Оставайтесь самими собой, используйте в качестве консультанта свой позитивный имидж, и одобрение не заставит себя ждать.

Безусловно, вас никогда не одобряют абсолютно все и за все, что вы делаете. Но если вы считаете себя стоящим человеком, вас это не должно расстраивать. Неодобрение стоит воспринимать как естественное следствие проживания на планете, где у людей могут быть совершенно разные мнения.

Некоторые конкретные стратегии избавления от потребности в одобрении

Для обуздания такого своего поведения, в котором доминирует поиск одобрения, необходимо разобраться с невротическими «вознаграждениями», питающими его. Помимо поддержки лестных для себя мыслей в ситуациях, когда вас порицают (способность находить такие мысли составляет основу наиболее эффективной стратегии), попробуйте воспользоваться следующими приемами, которые должны вам помочь вырваться из опасной психологической ловушки.

- По-новому реагируйте на неодобрение – фразами, которые начинаются со слова «ты». Например, вы замечаете, что отец вас не одобряет, более того, он сердится. Вместо того чтобы сменить свою позицию или защищаться, просто скажите следующее: «Ты, я вижу, расстроился – ты считаешь, что я не должен так думать». Это подчеркнет тот факт, что неодобрение исходит от него, а не от вас. Подобную стратегию можно применять в любое время, и, если вы освоите ее как следует, результаты превзойдут все ожидания. Необходимо будет постоянно бороться с искушением начать ответ с «я», вынуждая себя этим защищаться или изменять свою позицию с целью завоевать расположение.

- Если вам кажется, что кто-то пытается вами манипулировать, умышленно лишая одобрения, поступайте следующим образом. Вместо того чтобы юлить с целью добиться расположения, прямо заявите этому человеку:

- «Вообще-то я мог бы изменить свою позицию, с тем чтобы вам понравиться, но я действительно верю в то, что сейчас сказал, так что вам придется самому справляться со своими чувствами по этому поводу». Подобная откровенность позволит вам остаться при своем мнении и поведении.

- Вы можете поблагодарить собеседника за предоставление информации, способствующей вашему росту, даже если услышанное вам не понравилось. Процедура выражения благодарности способна положить конец всякому поиску одобрения. Скажем, ваш муж говорит вам, что вы чересчур застенчивы и слишком нервничаете. Не старайтесь угодить ему, просто поблагодарите за указание. От потребности в одобрении не останется и следа.

- Вы можете даже умышленно накликать на себя неодобрение с целью научиться не расстраиваться в подобных ситуациях. Выберите кого-либо, заведомо к вам не расположенного, и постарайтесь навлечь на себя его «немилость», сохраняя при этом ледяное спокойствие. Вы приобретете больше навыков оставаться при своем мнении и не портить себе при этом настроение, научитесь встречать подобные нападки как нечто вполне естественное и не имеющее отношения к вашим истинным качествам. Провоцируя неодобрение, а не избегая его, вы заметно расширите свой «репертуар» поведения, который позволит эффективно справляться с неприятными ситуациями.

- Можно научиться игнорировать неодобрение и не обращать внимания на тех, кто пытается вами манипулировать путем нарочитого осуждения. Мой коллега однажды читал лекцию в Берлине перед обширной аудиторией, и одному из слушателей буквально-таки не терпелось выступить со своими комментариями. Наконец он не выдержал и, придравшись к одному из незначительных высказываний лектора, выпалил все свои весьма непочтительные замечания

в форме вопроса. Этот человек попытался вывести лектора из себя и втянуть его в нервную перепалку. В ответ на тираду слушателя мой коллега произнес: «Хорошо», – и спокойно продолжил лекцию. Пройгнорировав нападки, он продемонстрировал, что не собирается оценивать себя на основании чужого мнения. Нетерпеливый слушатель тут же уgomонился. А если бы лектор не был настолько уверен в себе, он мог бы придать этим нападкам очень большое значение, что имело бы для него не самые приятные последствия.

- Вы можете сами разорвать цепь, соединяющую мысли, слова и поступки других людей с вашей внутренней значимостью. Столкнувшись с неприязнью, можете сказать себе примерно следующее: «Ну что ж, это в его стиле. От него вполне можно было ожидать такое. Но это его проблемы, ко мне они не имеют никакого отношения». Такой подход позволит избежать терзаний, которые неизбежны в тех случаях, когда вы принимаете близко к сердцу отношение к вам других людей.

- Сталкиваясь с неодобрением, задавайте себе следующий очень важный вопрос: «А если бы они согласились со мной, разве я был бы лучше?» Ответ, безусловно, будет отрицательным. Что бы они ни думали, к вам это не имеет ни малейшего отношения – если только вы сами того не допустите. Более того, очень вероятно, что вы больше понравитесь значимым для вас людям – например, боссу или любимому человеку, – если будете с ними не соглашаться и не станете переживать по этому поводу.

- Смиритесь с тем, что многие люди вас никогда не поймут, и в этом нет ничего страшного. И наоборот, вы также можете не понимать даже очень близких людей. И не обязаны. В том, что они совсем другие, нет ничего ненормального. Может быть, самое главное, что вы должны понимать, – то, что вы их не понимаете. Густав Ишхайзер очень подробно, не страшаясь тавтологии, так выразил эту мысль в своей книге «Внешний вид и реальность»:

- ...Если люди, не понимающие друг друга, по крайней мере понимают, что они не понимают друг друга, то они понимают гораздо больше, чем те, кто, не понимая друг друга, даже не понимают, что они не понимают друг друга.

- Вы можете отказаться от практики яростно отстаивать свою правоту, просто веря в нее.

- Доверяйте своему вкусу при покупке одежды или других предметов обихода – не полагайтесь исключительно на мнение других, пусть даже значимых для вас людей.

- Прекратите постоянно обращаться за подтверждением своей правоты к супругу или другим людям со словами типа «Правда, дорогой?», «Ведь так, Ральф?».

- Всякий раз, обнаружив в своем поведении поиск одобрения, поправляйте себя вслух, отдавая себе отчет в наличии нежелательных тенденций и осваивая новое поведение.

- Работайте над тем, чтобы исключить из своей практики многочисленные извинения в тех случаях, когда вы совсем не сожалеете о сказанном. Извиняясь, вы просите о прощении, что является одним из проявлений поиска одобрения, которое можно сформулировать следующими словами: «Я знаю, вы осуждаете, что я действительно считаю так, как только что сказал. Поэтому дайте мне знать, что вы на меня не сердитесь». Извинения – это пустая трата времени. Если для улучшения настроения вам нужно, чтобы кто-нибудь вас простил, значит, вы позволяете этому человеку манипулировать вашими чувствами. Даже если вы решили больше не

вести себя подобным образом и поняли, что ваше поведение заслуживает порицания, помните, что извинения подразумевают зависимость от других людей.

- Во время беседы можете попробовать оценить то время, в течение которого вы говорите, и сравнить его со временем участия в разговоре вашего партнера или знакомых. Если вы главным образом молчите и подключаетесь к беседе лишь после приглашения, можно поработать над исправлением подобного положения.

- На очередной встрече попробуйте понаблюдать, как часто вас перебивают и всегда ли вы умолкаете первым, когда заговорите одновременно с другим членом группы. Поиск одобрения у вас может выражаться в виде робости. Поработайте над стратегией ведения разговора, пресекая неуважительное отношение к вам собеседников.

- Подсчитайте, как соотносятся в вашей речи утвердительные и вопросительные предложения. Не происходит ли так, что вы ничего не утверждаете, а постоянно задаете вопросы, спрашиваете разрешения и ищете одобрения? Например, вопрос «Чудесный день, не так ли?» вынуждает собеседника решать ненужную ему проблему, а вас ставит в положение ищущего одобрения. Куда уместнее утвердительная форма: «Сегодня чудесный день». Постоянно задавая вопросы, вы все время ищете одобрения, причем часто по пустякам, что отражает вашу неуверенность в себе и неспособность взять на себя ответственность.

Итак, мы описали первые шаги, необходимые для исключения потребности в одобрении из вашей жизни. Даже если вы не хотите вычеркивать все одобрение из своего обихода, имеет смысл поработать над тем, чтобы у вас не опускались руки, когда кто-либо не потакает вашим «домогательствам». Аплодисменты и восторги приятны всем. Важно не страдать при их отсутствии. Но точно так же, как нельзя оценивать свою решимость сбросить лишний вес на полный желудок или прогнозировать перспективы бросить курить, едва достав сигарету изо рта, невозможно проверить себя, не испытав на себе недовольства других. Можете спорить до хрипоты о том, что мнение других вам безразлично и вам не нужно всеобщее восхищение, но, пока вы не окажетесь под прессом осуждения, вы не узнаете, по плечу ли вам подобные испытания. Потребность в одобрении прививается человеку с самого первого вздоха, и, если вам удастся справиться с этой очень неприятной особенностью характера, усилия вознаграждаются сторицей. Искоренение этой потребности потребует немалых затрат нервной энергии, но результат того стоит. Невосприимчивость к осуждению – билет в мир непреходящей свободы личности.

Глава IV

Освобождение от прошлого

Только призрак копается в прошлом, пользуясь для описания себя определениями, основанными на прожитой жизни. Вы такие, какими предпочитаете быть сегодня, а вовсе не такие, какими вам хотелось быть когда-то.

Кто вы? Как бы вы описали себя? Чтобы ответить на эти два вопроса, вам, вероятнее всего, придется обратиться к собственной истории, к пережитому, с которым вы несомненно связаны и расставание с которым представляется вам трудным делом. Каковы ваши самоопределения? Может, это аккуратные небольшие таблички, накапливаемые в течение всей жизни? И у вас есть ящик, полный самоопределений, к которым вы то и дело прибегаете? В их число могут входить ярлыки типа «Я нервный», «Я робкая», «Я ленивый», «Я немзыкальна», «Я неповоротлив», «Я забывчива» и еще полный каталог всевозможных «Я...», которые у вас в ходу. Возможно, у вас есть немало и положительных самохарактеристик вроде таких, как «Я люблю близких», «Я силен в бридже», «Я покладиста» и т. д. Такими мы не будем здесь заниматься, поскольку цель этой главы – помочь вам развиться, а вовсе не аплодировать вам за то, что в каких-то сферах жизни вы действуете вполне успешно.

Нельзя сказать, что сами по себе такие самоопределения совсем уж бесполезны, однако их использование может причинить вред. Уже само по себе навешивание ярлыка может пагубно сказаться на процессе роста. Легче прикрываться ярлыком, чем что-то менять в себе. Сёрен Кьеркегор писал: «Едва навесив на меня ярлык, ты уже отвергаешь меня».

Когда индивидуум вынужден жить приноравливаясь к ярлыку, он перестает существовать как личность. Это же справедливо и в отношении самоопределений. Руководствуясь при оценке себя не собственным потенциалом к росту, а своими «фабричными марками», можно утратить свое «Я».

Все самохарактеристики проистекают из истории индивидуума. Но прошлое, как заметил Карл Сэндберг в книге «Прерия», «это урна с прахом».

Проверьте прочность вашей связи со своим прошлым. Все «саморазрушительные» «Я...» формируются благодаря употреблению трех приведенных ниже невротических фраз:

- (1) «Это все я».
- (2) «Так уж я устроен».
- (3) «Ничего не могу с этим поделать».

Вот они все, легко уместящиеся в небольшой коробке. Эти узы, не дающие вам расти, меняться, делать свою жизнь (начиная прямо с этого самого мгновения – и составляющего ту жизнь, в которой вы живете) новой, захватывающей и в каждое мгновение настоящего наполняющей вас чувством самореализации.

Одна моя знакомая, уже бабушка, собирая у себя каждое воскресенье всю семью за обеденным столом, точно знает, сколько каждый из присутствующих съест, намеренно деля блюда на порции согласно собственным представлениям. Она наделяет каждого двумя ломтиками мяса, ложкой зеленого горошка, порцией картофельного пюре и т. п. И если ее спрашивают: «Почему вы так делаете?» – она отвечает: «Я делаю так всегда». Почему? Потому что «так уж я устроена». Бабушкино толкование своего поведения – это ее собственный ярлык, проистекающий из прошлого, в котором она всегда действовала только так.

А кое-кто в ответ на вопрос о причине своего поведения способен выпалить все указанные три фразы одним махом. Если спросить такого, почему он, скажем, вечно сердится, когда

речь заходит о несчастных случаях, то в ответ можно услышать: «Такой уж я есть, со мной всегда так. Я действительно ничего не могу с этим поделать, просто натура у меня такая». Вот так! Все три фразы за один присест, и каждая служит для оправдания того, почему он никогда не то что не меняется, но даже и не думает о возможности каких-то перемен.

Корни таких «Я...», описывающих вредное для вас самих поведение, можно проследить в том, что усвоено вами в прошлом. Каждый раз, употребляя одну из этих трех фраз, вы в действительности подразумеваете под нею: «И я намерен впредь продолжать в том же духе».

Вы можете начать освобождаться от пут, связывающих вас с прошлым, и избавиться от этих бесплодных фраз, единственное назначение которых – удерживать вас от каких бы то ни было перемен в себе.

Вот список типичных «Я...», которые, возможно, относятся и к вам.

Я стеснителен Я неудачник
Я ленив Я вспыльчив
Я робок Я склонен к попаданию в неприятные ситуации
Я боязлив Я неуклюж Я угрюм
Я беспокоен Я апатичен
Я забывчив Я скучен
Я не обладаю техническими навыками Я толстый Я лишен слуха
Я слаб в математике Я плохо сложен
Я одинок Я неряшлив
Я холоден Я упрям
Я плохой повар Я инфантилен
Я плохой оратор Я мелочен
Я легко устаю Я безответствен
Я сентиментален Я нервный

Не исключено, что кое-какие из этих высказываний характерны и для вас. А может, у вас есть и собственный список. Не имеет значения, какие ярлыки вы себе выбрали; беда в том, что вы вообще решаетесь вешать на себя какие-либо ярлыки. Если вас полностью удовлетворяют все ваши «Я...», то пусть так и будет, но, если вы признаете, что какие-то из них временами становятся вам в тягость, пора что-то менять. Начните с понимания истоков этих «Я...».

Окружающие охотно навешивают на вас ярлыки, тщательно классифицируя их по небольшим категориям. Так им проще. Д. Х. Лоуренс подметил бессмысленность подобной практики в своем стихотворении в прозе «Кто он?».

Кто он?

– Разумеется, человек. Хорошо, но что он делает?

– Он живет, и он человек.

Да это понятно! Но ведь должен же он работать! У него должно быть какое-то занятие.

– Почему?

Потому что, судя по всему, он не принадлежит к привилегированным классам.

– Не знаю. Но он часто предается праздности. И потом, он делает прекрасные стулья.

Наконец-то! Так он мебельщик!

– Нет, что вы!

Ну, значит, плотник и столяр.

– Вовсе нет!

Но ведь вы сами так сказали.

– Что сказал?

Что он делает стулья, что он столяр и плотник.

– Я действительно сказал, что он делает стулья, но не говорил, что он плотник.

Ну ладно, тогда, возможно, он просто любитель?

– Возможно! А как бы вы назвали дрозда – профессионалом или просто любителем?

Я бы сказал, что это просто птица.

– Вот и я говорю, что он просто человек.

Ну и ладно! Вечно вы со своими каламбурами!

Откуда берут начало все эти «Я...»

Предшественники ваших «Я...» распадаются на две категории. Первый тип ярлыков вы получаете от окружающих. Их вам «цепляют» еще в детстве, вы всюду носите их и по сей день. Ярлыки другого типа выбираете вы сами, чтобы уклоняться от необходимости выполнять неприятную или трудную работу.

Ярлыки первой категории получили гораздо более широкое хождение. Малышка Хоуп учится во втором классе. Она ежедневно посещает занятия по рисованию, получая удовольствие от возни с красками. Но, когда преподаватель сообщает ей, что ее успехи на самом деле далеко не так блестящи, как надеялась девочка, она начинает пропускать занятия, потому что не любит неодобрительных замечаний. А немного погодя у нее уже начинают формироваться задатки такого «Я...»:

«Я несила в рисовании». При достаточной продолжительности тактики уклонения она укрепляется в этой мысли и, став взрослой, на вопросы, почему не рисует, отвечает: «Ах, у меня нет способностей. И никогда не было». Большинство подобных «Я...» можно отнести к рудиментам прошлого, оставшимся с тех времен, когда вас пичкали такими сентенциями, как «Он такой нескладный; его брат неплохой спортсмен, а сам он вылитый школяр», или «Ты совсем как я; я тоже всегда был не в ладах с правописанием», или «Билли вечно такой застенчивый», или «Она вся в отца; тот тоже никогда не мог управляться с тачкой». Эти-то высказывания и дают начало пожизненным ярлыкам, которым никогда не пытаются противостоять. Их просто принимают как данность.

Побеседуйте с кем-нибудь из тех, кто, на ваш взгляд, более всего причастен к формированию многих ваших «Я...» (это могут быть родители, давние друзья семьи, старые учителя, дедушки, бабушки и т. д.). Поинтересуйтесь, как, по их мнению, вы стали такими, каковы вы сейчас, и всегда ли вы были такими. Сообщите им, что намерены измениться, и посмотрите, поверят ли они тому, что вы на это способны. Вас поразят и их объяснения, и их убежденность в том, что другим вам не стать, поскольку «вы всегда были таким».

Вторая категория «Я...» берет начало из тех удобных ярлыков, которые вы привыкли вешать на себя с расчетом увильнуть от неприятной вам деятельности. Как-то мне довелось работать с клиентом сорока шести лет от роду, страстно желавшим учиться в колледже, поступить куда в свое время ему помешала вторая мировая война. Но Хораса пугала перспектива конкуренции с молодыми людьми, только что закончившими среднюю школу. Боязнь неудачи и сомнения в собственных умственных способностях смущали Хораса. Регулярно просматривая учебные планы и пользуясь советами, полученными в психологической консультации, он сумел сдать вступительные экзамены и пройти собеседование в приемной комиссии местного колледжа. Но тем не менее он и дальше продолжал пользоваться своими «Я...», чтобы по возможности сузить поле деятельности. В оправдание своей пассивности он приводит такие аргументы: «Я слишком стар, не очень сообразителен, да и нет во мне настоящей заинтересованности».

Итак, Хорас использует эти ярлыки, чтобы уклониться от желаемого. А один из моих коллег пускает их в ход с намерением отгородиться от задач, которые ему просто не по душе. И увильивает от ремонта дверного звонка, починки радиоприемника и от любых других хозяйственных дел, напоминая жене: «Ну ты же знаешь, дорогая, я совершенно не разбираюсь в технике».

Такого рода «Я...» входят в арсенал адаптивных форм поведения, и их используют как пусть иллюзорные, но оправдания своих поступков. Человеку проще сослаться на свое «Я...», чем открыто признать: «Я нахожу это дело скучным или неинтересным и предпочитаю не заниматься им в данный момент» (что было бы гораздо логичнее и нравственнее).

Подобными поступками индивидуум кое-что сообщает о себе. Он утверждает: «В этой сфере я готовый продукт и другим никогда не стану». Но, будучи «готовым продуктом», упакованным и законсервированным, он перестает расти, и, хотя одни из его «Я...» представляются ему полезными, может оказаться, что другие просто сковывают его, а то и вовсе являются самоубийственными.

Ниже приведен список ярлыков, достающихся индивидууму как наследие прошлого. Если кое-какими из них владеете и вы, то вам, возможно, захочется изменить их. Оставаться неизменно одним и тем же человеком во всех обстоятельствах равносильно принятию одного из тех пагубных решений, о которых говорилось в главе I. Следует иметь в виду, что здесь мы не будем обсуждать вещи, которые просто не могут не быть вам неприятными, но проанализируем формы поведения, не дающие вам приниматься за занятия, которые могли бы оказаться для вас приятными и интересными.

Десять типичных категорий «Я...» и их невротические дивиденды

1. У меня нет способностей к математике, правописанию, чтению, языкам и т. д.

Наличие этого «Я...» может служить гарантией, что его обладатель не станет даже пытаться хоть как-то изменить себя. Это академическое «Я...» изобретено с целью навсегда избавить вас от необходимости взваливать на себя тяжелую работу по овладению предметом, который вы привычно считаете трудным или скучным. И, пока вы не перестанете вешать на себя ярлык неспособного, у вас всегда будет наготове удобный повод не приниматься за это занятие.

2. Я не силен в некоторых областях, требующих специальных навыков, например в кулинарии, спорте, вязании, рисовании и т. д.

Это «Я...» позволяет индивидууму не браться за подобные занятия в будущем и служит оправданием неудачных попыток в прошлом. «У меня всегда так; такова уж моя натура». Такая позиция лишь усиливает вашу инертность и, что не менее важно, укрепляет в абсурдной мысли, будто не следует заниматься ничем другим, кроме того, что вы можете делать по-настоящему хорошо. Иными словами, если вы не первоклассный специалист, то лучше держаться от этого дела подальше.

3. Я застенчив, необщителен (вспыльчив, нервозен, боязлив) и т. д.

Подобного рода «Я...» имеют генетические корни. Вы не противостоите ни им, ни тому вредному для вас самих образу мыслей, на который они опираются, а просто находите в них оправдание неизменности своих наклонностей. Кроме того, у вас есть возможность свалить вину за все эти «Я...» на родителей. Причина в них, а значит, вам бесполезно даже пытаться как-то изменить себя. Такую форму поведения принимают как способ избежать необходимости проявлять упорство в ситуациях, которые традиционно доставляют хлопоты. Истоки этих рудиментарных «Я...» восходят к вашим детским годам, когда окружающие, исходя из собственных интересов, внушали вам мысль, что вы неспособны думать самостоятельно. В этих «Я...» отражается ваша индивидуальность. Такие самоопределения помогают вам сторониться требующих изрядных усилий попыток стать не такими, как всегда. Вам достаточно всего лишь определить свою личность с помощью подходящего «Я...», а дальше уже можно просто оправдывать все присущие вам формы «саморазрушительного» поведения их неподконтрольностью. Отвергая тезис о возможности выбирать для себя черты индивидуальности, вы вместо этого ссылаетесь на плохую наследственность как на причину появления тех личностных особенностей, от которых были бы не прочь отказаться.

4. Я неуклюж, плохо координирую свои движения и т. д.

Эти «Я...», заученные вами еще в ребяческом возрасте, позволяют уклоняться от возможных насмешек по поводу того, что вы физически не так развиты, как другие. Разумеется, недостаток сноровки вызван не каким-то внутренним дефектом, а доверием этим «Я...» и, как следствие, стремлением уклоняться от любых видов физической активности. Человек овладевает не теми навыками, которых сторонится, а теми, в которых практикуется. А вы часто продолжаете держаться за свое «Я...» и стоите за рамками игрового поля, наблюдая и завидуя, но делая вид, будто на самом деле вам хорошо и там.

5. Я непривлекателен, не очень умен, слишком высок и т. д.

Такие «Я...» психологического свойства помогают воздерживаться от рискованных контактов с лицами противоположного пола и оправдывать выбранные по своему усмотрению индивидуальные особенности, такие, например, как оставляющий желать лучшего имидж и отсутствие чувства сильной привязанности. Описывая себя подобным образом, вы в любой момент можете оправдаться за то, что не стали подставлять под удар репутацию из-за какой-то любовной связи. Вдобавок можно не заботиться о придании себе большей привлекательности. Вы используете свое «зеркало» для оправдания своего нежелания рисковать. Проблема лишь в одном: мы видим только то, что предпочитаем видеть, – даже в зеркалах!

6. Я суетлив, мелочен, неряшлив и т. д.

С помощью таких «Я...» поведенческого типа удобно манипулировать окружающими и оправдывать некоторые из своих поступков. «Я всегда так делаю». Как будто привычка может служить достаточно веским аргументом в пользу того, чтобы поступать так, а не иначе! За этой сентенцией стоит невысказанное сообщение: «И всегда буду делать только так». Полагаясь на этот обычай, вы избавляетесь от необходимости даже допускать мысль о том, чтобы поступать по-иному, а заодно можете пытаться заставлять и других делать так, как вы. Обладателям таких «Я...» заменой образа мыслей служат «политические соображения».

7. Я забывчив, невнимателен, безответствен, апатичен и т. д.

Такого рода «Я...» особенно «полезны», когда нужно реабилитироваться за свои неумелые действия. Благодаря этим «Я...» вы не беспокоитесь за свою память, ничего не предпринимаете, чтобы стать внимательнее, а просто прикрываетесь своим аккуратным маленьким ярлыком «Я такой-то». И пока вы при каждом таком промахе будете извлекать соответствующее «Я...», вам можно не беспокоиться о необходимости что-либо менять в себе. Скажем, вы просто продолжаете все забывать, лишь напоминая себе, что ничего не можете с этим поделать и что всегда будете забывчивым.

8. Я итальянец, немец, еврей, ирландец, черный, китаец и т. д.

Такие «Я...» этнического происхождения незаменимы в случаях, когда не удастся найти другое объяснение своим поведенческим моделям, которые выставляют вас не в лучшем виде, но справиться с которыми очень трудно. Обнаруживая, что ведете себя по стереотипам, ассоциирующимся с вашей субкультурой, вы просто извлекаете в качестве оправдания свое этническое «Я...». Однажды я поинтересовался у метрдотеля, почему он так возбужден и реагирует на малейшую проблему взрывом ярости. Он ответил: «А чего вы от меня ждете? Ведь я итальянец! И ничего тут не поделаешь».

9. Я люблю всем заправлять сам, бесцеремонен, авторитарен и т. д.

Благодаря таким «Я...» люди зачастую позволяют себе недружественные действия в отношении окружающих, игнорируя необходимость самодисциплины. Они прикрывают свои недостатки заявлениями вроде «Ничего не могу с этим поделать, я всегда был таким».

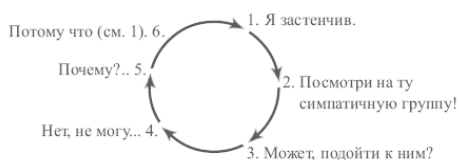
10. Я старый, пожилой, усталый и т. д.

Эти «Я...» позволяют вам, ссылаясь на возраст, отказываться от участия в предприятиях, потенциально рискованных или даже опасных. Всякий раз, оказавшись лицом к лицу с возможностью заняться спортом, назначить свидание после развода или смерти супруга, отправиться в путешествие и т. п., достаточно просто сказать: «Я слишком стар», чтобы исключить любой сопутствующий риск, неизбежно связанный с переживанием чего-то нового и способствующего росту. Ссылками на «возраст» вы даете понять, что считаете себя окончательно

состоявшимся в этой области, а поскольку с годами старость лишь прогрессирует, вы утрачиваете способность к росту и переживанию нового.

Замкнутый круг ярлыков

Если суммировать все, чем воздаётся человеку за то, что он так цепляется за свое прошлое, выставляя свои «Я...», общий итог можно выразить двумя словами: возможность уклоняться. Пожелав увильнуть от каких-то занятий или скрыть собственные недостатки, всегда можно выгородить себя с помощью подходящего случая «Я...». Достаточно долго попользовавшись этими ярлыками, индивидуум и в самом деле начинает верить в них и с этого момента становится «готовым продуктом», которому суждено до конца дней оставаться таким, как есть. Ярлыки дают возможность уклониться от трудной работы по переделке себя и связанного с ней риска. Они увековечивают поведенческую модель, породившую их. А потому, если, скажем, молодой человек направляется на вечеринку, будучи убежден, что он застенчив, то и вести себя он будет как застенчивый, и все его поведение будет лишь усиливать такой самоимидж. Так и замыкается этот порочный круг.



Вот как все происходит. Вместо того чтобы разорвать круг между точками 3 и 4, индивидуум просто находит оправдание такому поведению в своем «Я...», увиливая от необходимости рискнуть при попытке выбраться из этой ловушки. Робость молодого человека может быть обусловлена массой причин, часть из которых, возможно, уходит корнями в его детство. Но чем бы ни были вызваны его страхи, он решил не бороться с проявлениями излишней осторожности на людях, предпочтя найти ей объяснение в своем «Я...». Боязнь неудачи в нем настолько сильна, что не дает ему возможности чего-либо предпринимать. Но, если бы он понимал, что нужно жить настоящим, и поверил в свою способность сделать выбор, его фраза была бы иной и вместо слов «Я застенчив» он сказал бы: «Я был робок, но лишь до сих пор».

Порочный круг, подобный вызванному застенчивостью, может порождать буквально любое «Я...» из числа принижающих личность. Рассмотрим, как возникает такой круг у слабого в математике студента, пытающегося выполнить домашнее задание по алгебре.



Вместо того чтобы остановиться между пунктами 3 и 4 и уделить занятиям дополнительное время или посоветоваться с преподавателем, студент просто останавливается. Когда его спрашивают, почему он провалил экзамен по алгебре, этот студент отвечает: «Математика мне всегда давалась с трудом». К подобным «Я...» вы вынуждены обращаться с тем, чтобы оправдаться и объяснить другим, почему с таким упорством придерживаетесь вредных для вас самого форм поведения.

Присмотритесь к собственному порочному кругу невротической логики и подвергните сомнению любой аспект своей жизни, в котором предпочитаете быть «готовым продуктом».

«Наградой» за приверженность своему прошлому является возможность избегать перемен. А посему каждый раз, пустив в ход очередной ярлык для оправдания поступка, который не доставляет вам удовольствия, представляйте себя «готовым продуктом», упакованным в ярко разукрашенную коробку, перевязанную ленточкой.

Конечно, давать себе словесные характеристики проще, чем меняться. Возможно, вы относите причины появления у вас ярлыков на счет родителей или других взрослых, сыгравших в ваши детские годы важную роль, например учителей, соседей, бабушек или дедушек. Перекладывая на них ответственность за свое сегодняшнее «Я...», вы в какой-то мере наделяете их властью над вашей жизнью в настоящем, ставите их выше себя и искусно создаете оправдание своему пребыванию в нынешнем неэффективном состоянии. Вот уж действительно чистый маленький «доход», который к тому же гарантирует вам полное отсутствие какого-либо риска! Конечно, если в ваших «Я...» виновата «культурная среда», тут уж ничего не поделаешь.

Ряд стратегий освобождения от прошлого и устранения ваших надоедливых «Я...»

Процесс избавления от прошлого связан с определенным риском. Вы сжились со своими самоопределениями. Нередко они выступают как своего рода система поддержки в вашей повседневной жизни. Вот ряд конкретных стратегий устранения этих «Я...»:

- Старайтесь вытеснять формулировки «Я...» при каждом удобном случае. Заменяйте их такими фразами, как, например: «Это до сегодняшнего дня я предпочитал действовать так» или «Обычно я вешал на себя ярлык...».

- Объявите ближайшему окружению, что собираетесь заняться искоренением некоторых из своих негативных.

- «Я...». Решите, какие из них исключить в первую очередь, и попросите окружающих напоминать об этом при вашей попытке пускать их в ход.

- Поставьте целью руководствоваться иными, чем до сих пор, поведенческими моделями. Например, если считаете себя застенчивым, попробуйте завязать знакомство с человеком, которого по этой причине избегали.

- Поговорите с человеком, которому доверяете, способному помочь вам преодолеть власть прошлого. Попросите его незаметно подавать сигнал, например трогая себя за ухо всякий раз, как он заметит, что вы опять прибегаете к помощи негативного ярлыка.

- Заведите своего рода журнал регистрации обращений к своим деструктивным ярлыкам и записывайте в него как свои действия, так и то, как вы себя при этом чувствуете. В течение одной недели регистрируйте в блокноте точное время, дату и обстоятельства использования любого из своих саморазрушительных «Я...» и работайте над тем, чтобы количество записей в последующие недели снижалось. При ведении дневника руководствуйтесь представленным ранее в этой главе списком.

- Следите за тем, чтобы не употреблять упоминавшихся выше четырех невротических фраз, а заметив, что вы все-таки произнесли одну из них, вслух поправьте себя. Заменяйте указанные фразы следующим образом:

«Такой уж я есть» на «Таким я был».

«Ничего с этим не поделаешь» на «Я смогу изменить это, если постараюсь».

«Я всегда был таким» на «Я стану другим».

«Такая уж у меня натура» на «Это я раньше полагал, что у меня такая натура».

- Ежедневно старайтесь изымать из обращения одно из своих негативных «Я...» хотя бы на один этот день. Скажем, если вы привыкли использовать в качестве самохарактеристики фразу «Я забывчив», посвятите понедельник работе над тем, чтобы постоянно помнить об этой склонности, и посмотрите, не уменьшится ли количество проявлений забывчивости. Или, если вам не нравится собственное упрямство, попробуйте хотя бы один день быть терпимым

к противоположным мнениям, а потом посмотрите, удастся ли вам избавляться от подобных «Я...» по одному за день.

- Можно попытаться разорвать порожденный своими формулировками «Я...» порочный круг между точками 3 и 4 и решительно отбросить эти оправдания тактики увиливания.

- Подыщите для себя занятие, с которым раньше не сталкивались, и уделите ему послеполуденное время. После трехчасового погружения в совершенно новую деятельность, от которой вы прежде постоянно уклонялись, проследите, будете ли вы пользоваться тем же «Я...», что и утром.

Все наши ярлыки есть не что иное, как заученные формы тактики увиливания, а это значит, что, подучившись, можно стать каким захочешь, если сделать правильный выбор.

Несколько заключительных замечаний

Не существует такой вещи, как «человеческая натура». Это выражение само по себе придумано с целью рассортировывать людей по полочкам и изобретать оправдания. Личность индивидуума есть результат сложения всех его предпочтений, причем любое «Я...», которым он обладает, можно изменить на «Я предпочел бы быть...». Вернитесь к открывающим эту главу вопросам. Кто вы? Как бы вы описали себя? Подумайте о великолепных новых ярлыках, никоим образом не связанных ни с теми выборами, которые другие сделали за вас, ни с теми, которые вы сами сделали до сих пор. Те прежние и уже надоевшие ярлыки, скорее всего, не позволяют вам жить той полной жизнью, какой вы заслуживаете.

Помните, что сказал об учебе Мерлин:

«Лучшая вещь для пребывающего в печали, – ответил Мерлин, вздыхая, – это учиться чему-то. Это единственное, что никогда не приводит к неудачам. Можно стать дряхлым стариком с трясущимися конечностями, можно лежать ночью без сна, прислушиваясь к шумам в венах, можно потерять свою единственную любовь, можно видеть, как окружающий тебя мир разоряют злобные безумцы, или знать, что твоя честь попирается в канализационных трубах низких умов. И тогда остается только одно – учиться. Узнавать, почему мир качается и что раскачивает его. Это единственное, чего мозг никогда не истощит, никогда не отторгнет, чем никогда не будет мучиться, чего никогда не испугается и в чем не разуверится, о чем никогда и не подумает сожалеть. Учение – вот что тебе надобно. Ты только посмотри, как много нового можно узнать – взять хотя бы чистую науку, только там чистота и осталась. Можно изучить астрономию за одну жизнь, естественную историю – за две жизни, литературу – за шесть. И уж потом, после того как истрачен миллион жизней на биологию и медицину, теологию и географию, историю и экономику, – так вот, только тогда можно приступить к изготовлению колеса для телеги из подходящей деревяшки или провести пятьдесят лет за изучением азов того, как превзойти твоего соперника в фехтовании. А потом можете снова приниматься за математику, пока не придет время учиться пахать».

Любые «Я...», не дающие вам расти, являются бесом, которого следует изгнать. И если уж вам так хочется носить какие-то ярлыки, пусть это будет следующий: «Я изгоняю всяческие “Я...” – и мне это нравится!»

Глава V

Бесполезные эмоции – вина и беспокойство

Если вы полагаете, будто путем долгих переживаний и беспокойств можете хоть как-то повлиять на события в прошлом или будущем, вы живете на другой планете с совершенно иной системой реалий.

Из всех эмоций, сопровождающих человека на протяжении всей его жизни, двумя самыми бесполезными являются вина за содеянное и беспокойство о том, что, возможно, будет сделано. Вот они, эти ненужные эмоции – Беспокойство и Вина, Вина и Беспокойство! Если обследовать эти две зоны ошибок, то можно понять, каким образом они взаимосвязаны; по существу, их можно рассматривать как противоположащие концы одной и той же зоны.



В этом-то и заключается вся суть. Чувство вины приводит к тому, что человек впустую тратит мгновения настоящего, будучи ввергнут в состояние бездействия переживаниями по поводу своего поведения в прошлом, а беспокойство есть приспособление, вынуждающее его бездействовать в настоящем при мысли о чем-то, что, возможно, будет иметь место в будущем, – нередко такое «что-то» оказывается неподвластным контролю. Вы можете представить это совершенно ясно, если попытаетесь почувствовать вину за событие, которое еще только должно произойти, или испытать беспокойство о том, что уже свершилось. И хотя одна из этих реакций относится к будущему, а другая обращена в прошлое, тем не менее обе они служат одной цели, а именно удержанию индивидуума в состоянии подавленности или бездействия в его настоящем. Роберт Джонс Бурдетт писал в книге «Золотой день»:

До безумия человека доводят вовсе не переживания сегодняшнего дня, а раскаяние в том, что произошло вчера, и страх перед тем, что может преподнести день завтрашний.

С проявлениями чувств вины и беспокойства можно столкнуться где угодно, их можно наблюдать буквально в каждом человеке, с которым нам приходится общаться. Мир населен существами, внушающими отвращение самим себе из-за поступков, которых совершать не следовало, или пребывающими в страхе перед тем, что какие-то события могут произойти либо, напротив, не произойти. Скорее всего, и вы не исключение. И если ваши зоны беспокойства и вины обширны, их нужно искоренить, хорошенько очистить и стерилизовать раз и навсегда. Смойте этих крошечных паразитов, которые наводняют множество сфер вашей жизни!

По-видимому, вина и беспокойство относятся к числу наиболее широко распространенных в нашей культуре форм страдания. Человек, охваченный чувством вины, сосредоточивается на некоем событии в прошлом, испытывает подавленность или раздражение по поводу чего-то им сделанного или сказанного и тратит мгновения настоящего на переживания из-за поступка, ушедшего в прошлое. А находясь в таком состоянии, он тратит драгоценные моменты своего бытия, преследуемый неотвязными мыслями о предстоящем событии. Но независимо от того, оглядывается он назад или заглядывает вперед, результат одинаков. Он вычеркивает настоящий момент из своей жизни. Книга Роберта Бурдетта «Золотой день» обращена в «сегодня». Писатель подытоживает тщетность переживания вины и беспокойства такими словами: В любой неделе есть два дня, относительно которых я никогда не беспокоюсь.

Два беспечных дня, свято оставляемых свободными от страхов и дурных предчувствий. Один из них – вчера... Другой же, за который я не испытываю тревоги, – это завтра.

Более пристальный взгляд на вину

Многие из нас на протяжении жизни не раз становятся жертвами тайного заговора вины, того непредсказуемого заговора, который способен превращать человека в ходячий генератор виновности. Этот генератор действует следующим образом. Некто посылает сообщение с целью дать понять, что вы нехороший человек, ибо сказали, почувствовали или сделали совсем не то, что было нужно, либо, напротив, не сказали, не почувствовали или не сделали того, что следовало. Реакцией на это часто является мгновенно охватывающее вас чувство неловкости. И вот вы уже представляете собой готовый к действию генератор виновности. Ходячий, говорящий, дышащий агрегат, мгновенно реагирующий порождением чувства вины, едва в него заливают подходящее топливо. К тому же обильно смазанный, если учесть, что вы полностью погружены в нашу культуру, способствующую выработке у индивидуума стойкого чувства вины.

Почему человек зачастую столь восприимчив к генерирующим ощущение беспокойства и вины сообщениям, обрушивающимся на него на протяжении многих лет? Главным образом потому, что в обществе считается «неправильным», если индивидуум не испытывает чувства вины, и «не по-человечески», если ничего в будущем не вызывает его озабоченности. Все эти вещи касаются понятия ЗАБОТЫ. Считается, что настоящая забота о ком-либо или о чем-либо проявляется в том, что человек испытывает вину за то, что натворил, или в том, что он всем своим видом показывает, насколько его заботит будущее подопечных. Все происходит так, что вы как будто обязаны демонстрировать свою нервозность для завоевания репутации заботливого и ответственного человека.

Из всех форм поведения, характерных для зон ошибок, самым бесполезным является переживание вины. Оно связано с громадными затратами эмоциональной энергии. Почему? Да потому, что человек оказывается ввергнутым в состояние бездействия в настоящем из-за чего-то, уже произошедшего, а ведь, каким бы сильным ни было чувство вины, ничего уже не изменишь.

Различие между ощущением чувства вины и извлечением уроков из прошлого

Чувство вины есть не просто беспокойство, вызванное прошлым; это скорее переживаемое в настоящем состояние бездействия из-за какого-то события, случившегося в прошлом. И тяжесть такого состояния может изменяться от легкой подавленности до серьезной депрессии. Если же индивидуум просто намерен извлечь уроки из прошлого и дает зарок впредь избегать некоторых конкретных форм поведения, здесь нет ничего общего с виной. Он испытывает вину, если только лишается возможности действовать в настоящем в силу того, что некогда ранее совершил вполне конкретный поступок. Обучение на собственных ошибках ничего, кроме пользы, не приносит; оно органически вписывается в процесс взросления. Переживание же вины вредно потому, что вы неэффективно тратите свою энергию в настоящем, переживая обиду, расстраиваясь и впадая в депрессию из-за какого-то события, ставшего уже достоянием истории. И это не только вредно, но и совершенно бесполезно. Каким бы сильным ни было чувство вины, сделанного уже не воротишь.

Источники возникновения чувства вины

Существует два основных механизма, способствующих тому, что чувство вины становится частью эмоциональной натуры индивидуума. Во-первых, к чувству вины можно научиться в очень раннем возрасте, и оно остается у взрослого в виде остаточной детской реакции. Во-вторых, чувство вины навязывается себе самим взрослым человеком в качестве наказания за нарушение какого-либо нравственного принципа, который он сам же и проповедует.

1. Остаточное чувство вины.

Эта разновидность вины является эмоциональной реакцией, выносимой из детских воспоминаний. Существует множество фраз-возбудителей чувства вины, и, хотя они призваны оказывать воздействие на детей, немало людей, уже став взрослыми, по-прежнему не расстаются с ними. Остаточное чувство вины могут возбуждать увещевания наподобие приведенных ниже:

«Папочка не будет тебя любить, если ты опять сделаешь то же самое».
«Тебе должно быть стыдно за свое поведение». (Как будто вам станет от этого легче.) «Ох, ладно, ведь я всего лишь твоя мать».

То, что подразумевается под такими фразами, может, как и в былые годы, причинить взрослому боль, если он разочаровал своего шефа или тех, кому он подсознательно отводит роль, сходную с родительской. За этим стоят настойчивые попытки добиться поддержки с их стороны, отсюда и чувство вины, когда эти усилия оказываются безрезультатными.

Кроме того, остаточное чувство вины дает о себе знать в сексуальных отношениях и в супружестве. Его проявления можно наблюдать в бесчисленных упреках в свой адрес и в оправданиях за былые провинности. Такие реакции в виде чувства вины возникают в результате выработки у ребенка привычки беспрекословно повиноваться взрослым, но они могут проявляться достаточно сильно и позже, когда ребенок вырастет.

2. Навязанная самому себе вина.

Эта категория реакций, возбуждающих чувство вины, причиняет гораздо больше беспокойства. При этом индивидуум лишается возможности действовать из-за поступков, совершенных в недавнем прошлом, которые могут быть и не связаны с его детством. Обычно такого рода вина навязывается своему «Я» в случаях, когда нарушается какое-то из правил, действующих в мире взрослых, или оказываются попранными некие моральные нормы. Индивидуум может пребывать в депрессии достаточно долго, хотя его страдания никак не могут изменить случившегося. Обычно взваливание на себя вины происходит после того, как человек, поругавшись с кем-то, начинает испытывать неловкость или эмоционально исходит из какого-то совершенного ранее проступка, скажем, непосещения церкви или лживых высказываний.

Итак, любой случай возникновения чувства вины можно рассматривать либо как реакцию на остаточные проявления некогда навязанных норм поведения, в рамках которых вы, как и прежде, стараетесь угодить некоей отсутствующей авторитетной фигуре, либо как результат попыток жить по навязанным самим себе стандартам, которых вы в действительности не придерживаетесь, но по каким-то причинам уверяете окружающих в обратном. В любом случае это неразумное и, что не менее важно, совершенно бесполезное поведение. Можно так и просидеть всю жизнь, сокрушаясь по поводу того, каким плохим вы когда-то были, испытывая чувство вины до самой смерти, а между тем все ваши переживания ни на йоту не изменят содеянного

в прошлом. Ведь ваше чувство вины – это попытка изменить историю, желание сделать так, чтобы все было по-другому. Но история такова, какая она есть, и с этим нужно смириться.

Для начала можно попробовать по-иному взглянуть на вещи, в отношении которых вы испытываете чувство вины. Нашей культуре свойственно немало обусловленных пуританским складом мышления ограничений, ответственных за сообщения вроде «Если вы находите это забавным, вам должно быть стыдно». Именно в подобном мышлении можно найти истоки многих навязываемых себе реакций, возбуждающих чувство вины. Возможно, вас учили, что предаваться удовольствиям грешно, не следует смеяться, услышав сальную шутку, нельзя вступать в тот или иной вид половых отношений. Да, ограничивающие сообщения повсеместно распространены в нашей культуре, однако чувство вины за получение удовольствий от жизни человек навязывает исключительно сам себе.

Человек может научиться вкушать прелести жизни, не испытывая при этом никаких угрызений совести, может научиться смотреть на себя как на личность, способную делать все, что отвечает ее собственной системе ценностей и не причиняет вреда другим людям, – и делать это, не чувствуя себя виноватым. Если вы занимаетесь каким-то делом, неважно каким, и, покончив с ним, чувствуете, что оно вам не нравится, можете дать себе слово не заниматься этим впредь. Но приговаривать себя к истязанию навязанной себе виной – значит подвергать свою нервную систему слишком сильному испытанию, и этого вполне можно избежать. Чувство вины вам не помощник. Оно не только не дает вам возможности действовать в настоящий момент, но фактически еще и повышает шансы на то, что вы и дальше будете поступать точно так же. Вина может быть как наградой самой себе, так и разрешением допускать рецидивы нежелательного поведения в будущем. До тех пор пока в вас сохраняется надежда на отпущение грехов с помощью чувства вины, вы, скорее всего, так и будете пребывать в порочном круге, а это не ведет ни к чему, кроме ощущения горечи, омрачающего мгновения настоящего.

Типы возбудителей вины

Родительские возбудители вины, действующие на детей всех возрастов

Манипулирование ребенком с целью заставить его выполнить задание посредством возбуждения в нем чувства вины:

Родитель: Донни, принеси наверх стулья из подвала! Мы скоро будем есть.

Ребенок: Хорошо, мамочка, одну минуту, я сейчас смотрю бейсбольный матч и все сделаю, как только выполнят эту подачу.

Сигнал родительского возбудителя вины: Тогда не утруждай себя, я сама все сделаю – и это с моей-то больной спиной! А ты можешь там сидеть себе и развлекаться.

В голове Донни проносится видение обрушивающейся в подвал матери и падающих на нее стульев. И во всем виноват он!

Настрой типа «Я пожертвовал всем ради тебя» относится к числу на редкость эффективных возбудителей чувства вины. Здесь родитель может припомнить все трудные ситуации, в которых он отказался от счастья только ради того, чтобы вы могли что-то получить. И вы естественно задаетесь вопросом, как можно быть таким эгоистом после того, как вам напомнили обо всех ваших долгах. Примером подобного взгляда, порождающего чувство вины, могут служить упоминания о страданиях, перенесенных при родах: «Я прошла через восемнадцать часов мучений, и все ради того, чтобы произвести тебя на свет». Не менее эффективным оказывается следующее заявление: «Я не ушла от твоего отца исключительно ради тебя». Его изобрели с целью дать вам почувствовать вину за неудачу брака мамы.

Возбуждение чувства вины является весьма эффективным средством манипулирования родителей действиями ребенка.

«Ладно. Обойдемся без тебя! А ты просто развлекайся, как и всегда. Не беспокойся за нас». Подобные заявления хорошо действуют, когда вас нужно заставить позвонить родственникам или нанести им традиционный визит. Вы можете услышать и другие вариации на эту же тему: «В чем дело? Ты что, сломал палец и не можешь набрать номер?» Родитель запускает механизм возбуждения вины, и вы, хотя и затаив обиду, делаете что требуется.

Полезна и тактика типа «Ты позоришь нас». Или «А что подумают соседи?». В ход пускаются внешние силы, лишь бы заставить вас почувствовать неловкость за содеянное и не дать возможности мыслить самостоятельно. А такое упражнение на осознание вины, как фраза «Если ты хоть в чем-то потерпишь неудачу, то опозоришь нас», может сделать жизнь в согласии с самим собой после неудачного начинания почти невозможной.

Весьма изощренным возбудителем вины служит болезненное состояние родителей. «Из-за тебя у меня подскочило давление». Высокой продуктивностью обладают заявления вроде «Ты меня убиваешь» или «Ты доведешь меня до сердечного приступа», равно как и взваливание на вас ответственности за едва ли не любое недомогание, обычное для периода старения. Чтобы вынести все это бремя подобных провинностей, надо обладать поистине недюжинной силой, ведь оно может продолжаться буквально всю жизнь, а если вы еще и очень ранимы, то станете корить себя и за смерть родителей.

Широко распространена и навязываемая родителями вина на почве секса. Любые мысли и поступки, так или иначе ассоциирующиеся с сексом, являют собой плодородную почву для культивирования у детей чувства вины. «Боже избави, разве можно заниматься мастурбацией?

Это же грешно!» Через вину вами можно манипулировать, направляя в «правильное» сексуальное состояние. «Как не стыдно читать такие журналы! У тебя даже в мыслях не должно быть ничего подобного».

С помощью вины можно прививать общепринятые нормы поведения. «Ты ставишь меня в неловкое положение, разве можно всюду совать свой нос?» «Ты забыл сказать спасибо! Тебе должно быть стыдно, ведь ты же не хочешь, чтобы приятели подумали, будто мы тебя ничему не учили?» Но ребенку можно помочь обучиться правилам поведения в обществе и не прибегая в ходе наставлений к его чувству вины. Гораздо эффективнее будет вначале объяснить, почему рассматриваемый тип поведения нежелателен, а затем просто напоминать ему об этом. Например, если сказать тому же Донни, что его постоянное перебивание отвлекает и не дает возможности спокойно побеседовать, в его мозгу будут посеяны первые семена нужных знаний, не зараженные чувством вины, которое возникает после таких заявлений, как: «Вечно ты перебиваешь, как тебе не стыдно, ведь с тобой невозможно разговаривать!»

Обычно достижения совершеннолетия оказывается недостаточно для того, чтобы положить конец родительскому манипулированию с помощью чувства вины. У меня есть приятель, которому пятьдесят два года. Он педиатр, еврей по происхождению, но женат не на еврейке. Приятель держит свой брак в тайне от матери из опасения, что это «может ее убить» или, если быть более точным, что он может ее этим убить. Он специально снимает отдельную квартиру со всей домашней утварью с одной-единственной целью – каждое воскресенье принимать в ней свою восьмидесятипятилетнюю мать. Она не знает, что сын женат и имеет свой дом, в котором живет остальные шесть дней недели. Сын играет в эту незатейливую игру, движимый чувством страха и вины за то, что женат не на еврейке. И хотя это вполне взрослый человек, добившийся немалых успехов в своей профессии, мать по-прежнему держит его под своим контролем. Каждый день, звоня из своего офиса, он рассказывает ей небылицы о своей холостяцкой жизни!

На чувстве вины, ассоциируемом с родителями и семьей, основана самая распространенная стратегия удержания непослушного индивидуума в узде. Приведенные выше примеры заявлений – лишь малая толика из огромного арсенала разнообразных средств, помогающих сыну или дочери выбрать для себя вину (состояние иммобилизации из-за переживаний о событии из прошлого) в качестве платы за «родословную».

Вина, ассоциируемая с любовными и супружескими отношениями

Возбудители вины типа «Вот если бы ты любил меня...» – это один из способов манипулирования любимым человеком. Такая тактика бывает особенно эффективной, когда один из партнеров хочет наказать другого за какой-то конкретный поступок. Как будто любовь определяется «примерностью» поведения! И едва партнер перестанет соответствовать каким-то меркам, можно прибегнуть к помощи возбудителя вины, чтобы вернуть его в «загон».

Выражение недовольства, длительное молчание и оскорбленные взгляды – все эти приемы способны порождать чувство вины. «Я не буду с тобой разговаривать. Может, хоть это тебя образумит» или «Не приближайся ко мне, как ты можешь надеяться, что я буду любить тебя после того, что ты наделал?» Подобная тактика широко применяется в случае проявления своеволия со стороны одного из партнеров.

Нередко бывает так, что какой-то поступок партнера припоминают спустя многие годы после инцидента, с тем чтобы заставить его чувствовать вину в данный момент. «Не забывай, что ты сделала тогда, в 1951 году» или «Как я могу тебе опять поверить, когда ты уже бросил меня однажды в беде?» Так один партнер может манипулировать настоящим другого, обращаясь к прошлому. И если один партнер в конце концов забывает о своей провинности, другой может время от времени напоминать о ней, чтобы сознание вины за неблагоприятное поведение в прошлом не теряло своей актуальности.

Чувство вины иногда используется, чтобы вынудить любовника признавать требования и нормы поведения, сообразно которым строит жизнь другой партнер. «Если бы в тебе была хоть капля ответственности, ты бы позвонил мне!» или «Мне уже третий раз подряд приходится выбрасывать мусор; полагаю, ты просто не желаешь выполнять своих обязанностей». Какова здесь цель? Заставить одного партнера делать то, чего хочет от него другой. А каков метод достижения цели? Возбуждение чувства вины.

Чувство вины, которое вызывается детьми

Игру с возбуждением родителями чувства вины у детей можно превратить в ее полную противоположность, ведь она подобна улице с двухсторонним движением. Дети точно так же не упускают случая использовать это чувство для манипулирования своими родителями.

Если ребенок понимает, что кто-то из родителей не в силах избавиться от мыслей, что он плохо справляется со своими обязанностями, такой ребенок нередко предпринимает попытки использовать это чувство вины для манипулирования своим «предком». Закапризничал в супермаркете – получил желанный леденец. «Папа Салли разрешает ей делать это». Поэтому отец Салли хороший, а ты – нет. «Ты меня не любишь! Если бы любил, не обращался бы со мной так». И, как крайнее средство, «Наверное, меня усыновили! Мои настоящие родители так бы со мной не обращались». За всеми этими заявлениями стоит одно и то же сообщение: вы как родители должны ощущать вину за такое обращение со своим ребенком.

Разумеется, дети обучаются таким формам инспирирующего вину поведения на примере взрослых. Ощущение вины нельзя отнести к числу естественных поведенческих реакций. Это всего-навсего привитая эмоциональная реакция, которую можно эффективно использовать только в том случае, когда жертва дает своему мучителю знать о своей уязвимости. Дети знают, когда вы бываете ранимы. И если они, стремясь получить желаемое, постоянно напоминают вам о том, что вы сделали или чего-то не сделали, значит, они овладели трюком, позволяющим вызывать чувство вины. Но если ваши дети применяют подобную тактику, значит, они ее где-то подхватили. И вполне возможно, что у вас самих!

Вина, инспирируемая школой

Учителя – непревзойденные мастера навязывать чувство вины, тем более что дети с их высокой внушимостью как нельзя лучше подходят на роль объектов манипулирования. Вот лишь некоторые образчики вызывающих чувство вины сообщений, ввергающих молодых людей в подавленное настроение:

- «Твоя мать наверняка в скором времени разочаруется в тебе».
- «Стыдно получать тройки – тем более такому смышленому мальчику, как ты».
- «Разве можно так огорчать своих родителей, особенно после того, что они сделали для тебя? Разве не знаешь, как сильно они хотят, чтобы ты поступила в Гарвард?»
- «Ты не прошел тест, потому что не готовился к нему, вот теперь и попробуй жить в ладу с самим собой».

Итак, приемы инспирирования чувства вины часто используются в школах с целью заставить детей лучше учиться или вести себя подобающим образом. При этом не следует забывать, что, даже став взрослым, индивидуум продолжает оставаться продуктом воспитания этих школ.

Чувство вины, связанное с церковью

Для возбуждения в согражданах чувства вины и, как следствие, манипулирования их поведением нередко используется тема религии. Здесь Бог выступает, как правило, в роли существа, которое вы предали. В ряде случаев подтекст посылаемого индивидууму сообщения наводит того на мысль, что за свои прегрешения он будет отлучен от небес.

- «Если бы вы любили Бога, то не поступали бы так».
- «Вам не попасть на небеса, если не покаетесь в своих грехах».
- «Пропускать воскресные службы – великий грех, и вас должны мучить угрызения совести, но, если раскаяние будет глубоким и искренним, вам, возможно, будет даровано прощение».
- «Вы преступили одну из заповедей Господних, и вам должно быть стыдно».

Приемы возбуждения чувства вины, используемые в других учреждениях

Функционирование большинства тюрем строится на приеме возбуждения вины. Подразумевается, что если человек просидит в заключении достаточно долго, предаваясь размышлениям о том, каким плохим он был, то вследствие осознания своей вины он станет лучше. Примерами применения таких взглядов на практике могут служить приговоры к тюремному заключению за ненасильственные преступления, например за уклонение от налогов, автотранспортные происшествия, гражданские правонарушения и тому подобное.

И даже тот факт, что необычайно высокий процент побывавших в заключении рано или поздно опять совершает правонарушения, не в силах поколебать веры в справедливость этой теории.

Сиди в тюрьме и испытывай муки за содеянное... Подобная политика так дорого обходится обществу и настолько бесполезна, что не поддается никакому логическому объяснению. А иррациональное объяснение исходит из следующей посылки: чувство вины так органично вплелось во все сферы нашей культуры, что стало той основой, на которой строится здание всей правоохранительной системы. Вместо того чтобы заставлять правонарушителей помогать обществу или выплачивать долги, их перевоспитывают путем лишения свободы, порождающего в них чувство вины, которое не приносит пользы никому, в том числе и правонарушителю.

Как бы сильно ни переживал он свою вину, сколь бы велико ни было его раскаяние, это никак не изменит прошлых поступков. Более того, тюрьма – вовсе не то место, где можно усвоить мировоззрение законопослушного обывателя. Напротив, пребывание там ожесточает заключенного и тем самым толкает на повторение противозаконных действий (политика заключения опасных преступников с целью защитить остальных граждан – тема отдельного разговора и здесь обсуждаться не будет).

Укоренившаяся в нашем обществе привычка давать чаевые отражает собой вовсе не признательность за первоклассное обслуживание, а чувство вины, навязываемое обслуживаемому лицу. Смышленные официанты, таксисты, коридорные и прочие служащие, занятые в сфере сервиса, давно усвоили, что большинство клиентов, поневоле чувствуя себя в чем-то виноватыми за их не совсем корректные действия, будут давать на чай общепринятый процент независимо от качества получаемых услуг. Таким образом, все эти приемы, вроде колких замечаний и иронических взглядов, которые разработаны с целью унижить клиента, используются для навязывания ему чувства вины и, как следствие, получения крупных чаевых.

Привычка индивидуума мусорить или курить в общественных местах, равно как и прочие недопустимые формы асоциального поведения, служит фактором, посредством которого ему может навязываться чувство вины. Скажем, вы уронили сигарету или бумажный стаканчик. Под суровым взглядом незнакомца вас может охватить чувство вины за столь грубое поправление правил приличия. А не лучше ли, вместо того чтобы мучиться угрызениями совести за содеянное, попросту решиться на то, чтобы впредь не допускать подобных отклонений от общепринятых норм?

Соблюдение диеты – еще одна сфера человеческой деятельности, которая заполнена виной до предела. Съест сидящий на диете одно печенье – и весь остаток дня изводит себя за проявление минутной слабости. Если вы жаждете сбросить лишний вес и оставить дающие негативный эффект привычки, усвойте этот урок и просто старайтесь достичь большей продуктивности в моменты своего настоящего. Но чувствовать свою вину и корить самого себя – пустая трата времени, ведь если вы пребываете в таком состоянии достаточно долго, то, скорее

всего, и впредь будете время от времени принимать избыточные калории, а это уже невротический путь разрешения вашей дилеммы.

Чувство вины на сексуальной почве

По всей вероятности, в нашем обществе область секса – сфера, где вина процветает самым пышным цветом. Мы уже видели, как родители провоцируют в детях чувство вины за действия и мысли, так или иначе связанные с половыми отношениями. Взрослые в отношении вопросов секса чувствуют вину ничуть не меньше. Они тайком ходят на сеансы порнографических фильмов, стараясь, чтобы другие не узнали, какие они испорченные. Некоторые не находят в себе сил признаться, что им нравится оральный секс, и нередко испытывают чувство вины при одной лишь мысли о нем.

Сексуальные фантазии также входят в число эффективных возбудителей чувства вины. Многие испытывают неловкость из-за того, что их посещают связанные с сексом мысли, и отрицают их существование даже в частной беседе или на приеме у психотерапевта. Говоря по правде, доведись мне устанавливать средоточие вины в человеческом теле, я поместил бы его в промежность.

Таков краткий далеко не полный перечень аспектов нашей культуры, объединенное влияние которых вызывает у человека состояние виновности. А сейчас давайте разберемся с психологическими последствиями взваливания на себя вины.

Психологические последствия осознания виновности

Ниже перечислены основные причины, по которым человек предпочитает тратить время и нервы на терзания из-за поступков, которые он совершил или не смог совершить в прошлом.

- Занимаясь переживаниями по поводу событий, имевших место в прошлом, индивидум снимает с себя ответственность за текущий момент. Здесь все элементарно, как и во многих других формах самодеструктивного поведения: вина служит предлогом, позволяющим избежать работы над собой. Тем самым ответственность за то, кем человек является или не является в настоящем, перекладывается на то, каким он был или не был в прошлом.

- Смещая ответственность в прошлое, человек не только увильнывает от тяжелого труда по перестройке своей личности в настоящем, но и избегает тех возможных опасностей, с которыми связана перестройка. Легче сковать себя виной за прошлое, чем ступить на полный опасностей путь совершенствования.

- Многие полагают, что если переживать вину достаточно глубоко, то рано или поздно получишь отпущение соответствующих грехов. Вера в расплату через страдание лежит в основе рассмотренной выше концепции перевоспитания в тюрьме, согласно которой обитатель тюремной камеры платит за прегрешения ужасными душевными муками в течение довольно длительного времени. И чем серьезнее его вина, тем более продолжительным должен быть период покаяния.

- Чувство вины может служить и средством возврата в беззаботное детство, в то благословенное время, когда решения за вас принимали другие и они же окружали заботой. Вместо того чтобы сегодня же взять себя в руки, вы начинаете полагаться на суждения людей из вашего прошлого. Ваша цель при этом – отгородиться от необходимости управлять собственной жизнью.

- Обращение к чувству вины может служить эффективным средством перекладывания ответственности за свое поведение с себя на других. Ведь это так просто – прийти в ярость от того, что вами манипулируют, и перенести центр внимания с себя как непосредственного виновника на тех, в чьей власти заставить вас почувствовать что угодно, в том числе и вину!

- Нередко, совершив поступок, встреченный окружающими с осуждением, можно вернуть их благосклонность, раскаявшись в содеянном. Сделав нечто из ряда вон выходящее, но признав свою вину, вы тем самым даете другим знать, что поняли, как нужно было поступить, и впредь постараетесь исправиться.

- Переживание вины есть наилучший способ пробудить в окружающих сострадание к собственной персоне. При этом не обращается внимание на то, что стремление выглядеть жалким явно указывает на недостаток собственного достоинства: «Пусть у меня нет чувства собственного достоинства, пусть я не нравлюсь себе, зато другие меня жалеют!»

Здесь рассмотрены лишь наиболее распространенные мотивы тех, кто решает обратиться к переживанию чувства вины. К вине, как и к остальным вредным для самого себя эмоциям, человек волен прибегать по своему усмотрению. Для тех же, кому это чувство не по душе,

кто предпочитает избавиться от него и стать совершенно «невиновным», существует несколько вводных стратегий, позволяющих начисто вытеснить из сознания состояние виновности.

Некоторые стратегии, позволяющие избавиться от чувства вины

- Начните рассматривать прошлое как нечто неподвластное изменениям, как бы вам ни хотелось обратного. Оно ушло! И сколько ни корите себя за прошлое, иным ему не стать. Запечатлите в своем сознании такую мысль:

- «Переживание вины не изменит прошлого и не сделает меня лучше». Такой настрой помогает отличить переживание вины от извлечения уроков из прошлого.

- Спросите себя, какой проблемы вы избегаете в настоящем, навязывая себе вину за прошлое. Примитесь за решение этой проблемы, и надобность в переживании вины отпадет сама собой.

- Случай с одним моим клиентом, который в течение некоторого времени поддерживал любовную связь «на стороне», может служить хорошим примером того, как можно подобным образом избавляться от переживания вины. Этот человек признался, что терзается угрызениями совести, но продолжает каждую неделю тайком от жены ходить на свидания с другой женщиной. Я указал ему, что все его переживания совершенно напрасны. Они не только не способствуют укреплению брака, но и не дают ему получать полное удовольствие от своего выбора. У него есть две возможности. Либо признаться самому себе, что свою жизнь он тратит на переживание вины лишь потому, что это легче, чем тщательно проанализировать свои брачные отношения и попытаться как-то изменить их и себя тоже. Либо примириться со своим поведением. Тогда ему придется признать, что его система ценностей допускает и такое поведение, которое многие люди осуждают. Какой бы вариант он ни предпочел, в нем не будет места чувству вины, а сам он либо изменится, либо примет себя таким, каков он есть.

- Измените отношение к тем своим качествам, которые, возможно, не нравятся другим. Скажем, если ваши родители, шеф, соседи или даже супруг осуждают ваше поведение, воспринимайте этот факт как нечто естественное. Вспомните, что говорилось выше о стремлении получать одобрение со стороны окружающих. Главное, чтобы вы одобряли себя сами; расположение других людей приятно, но к делу не относится. И, как только вы перестанете нуждаться в одобрении окружающих, вина за поведение, вызывающее неодобрительную реакцию, исчезнет сама собой.

- Ведите «Журнал вины» и отмечайте в нем любые проявления чувства вины, точно указывая, когда и почему возникло это чувство; отмечайте, чего вы пытаетесь избегать в настоящем, терзаясь из-за прошлого. Такой журнал поможет вам по-новому взглянуть на свои «зоны вины».

- Пересмотрите свою систему ценностей. В какие из них вы верите всецело, а в какие лишь делаете вид, что верите? Составьте список всех этих ложных ценностей и решите жить по тем этическим нормам, которые выбраны вами, а не навязаны другими.

- Составьте список всех своих недостойных поступков. Выставьте за каждый из них оценки от единицы до десяти сообразно степени вины. Просуммируйте все оценки и подумайте, изменится ли хоть что-нибудь в сегодняшней жизни, если в сумме у вас получится,

скажем, не тысяча, а миллион. Сегодняшняя действительность останется прежней, а значит, все ваши переживания есть не более чем бесполезная трата энергии.

- Оцените реальные последствия своих поступков. Вместо того чтобы обращаться к некому таинственному чувству в поисках ответа на вопрос, правильно ли вы поступаете, сами определяйте, удовлетворяют ли вас результаты вашей деятельности и приносят ли они вам пользу.

- Дайте понять тем, кто пытается манипулировать вами посредством навязывания чувства вины, что вы в совершенстве овладели техникой обмана их надежд. Так, если мама начнет свою обычную сцену навязывания вины фразами типа «Ты не сделал этого» или «Я сама принесу стулья, а ты сиди себе», попробуйте отвечать по-новому, например: «Ладно, мамочка, если тебе хочется рисковать спиной ради каких-то стульев только из-за того, что ты не можешь подождать несколько минут, то, пожалуй, мне вряд ли удастся отговорить тебя». На это уйдет некоторое время, но поведение окружающих начнет меняться, едва они увидят, что не могут заставить вас принять вину на себя. Как только вы снимете вопрос о своей вине, они утратят эмоциональный контроль и бесповоротно лишатся возможности манипулирования вами.

- Совершите поступок, который наверняка вызовет у вас чувство вины. Например, зарегистрируйтесь в гостинице и, когда коридорный пойдет проводить вас в номер, найти который с вашим скромным багажом не составит труда, заявите, что обойдетесь без провожатых. Если ваш ответ не будет воспринят всерьез, втолкните нежелательному компаньону, что он понапрасну теряет время и энергию, поскольку вы не намерены давать на чай за услугу, в которой не нуждаетесь. Или выберите неделю, чтобы пожить одному, если у вас возникло такое желание, несмотря на вызывающие чувство вины протесты со стороны других членов семьи. Такие приемы помогут вам противостоять этому вездесущему чувству, столь искусно навязываемому со всех сторон.

Приведенный ниже диалог взят из упражнений по ролевому тренингу в консультационной группе, которую я веду; в нем молодая девушка (23 года), собирающаяся оставить родительское гнездо, конфликтует по этому поводу со своей матерью (ее роль исполняет еще одна участница группы). Чтобы удержать дочь в доме, мать использует любые мыслимые предлоги, порождающие у девушки чувство вины. Этот диалог явился плодом примерно часового занятия с дочерью по обучению ее технике отражения навязывающих вину утверждений матери.

Дочь: Мама, я собираюсь уйти из дома!

Мать: Если ты это сделаешь, у меня будет сердечный приступ; ведь ты же знаешь, как у меня с сердцем и как мне нужна твоя помощь, чтобы принимать лекарства и все такое.

Дочь: Ты волнуешься о своем здоровье и полагаешь, что не справишься без меня?

Мать: Конечно не справлюсь. Послушай, ведь я хорошо относилась к тебе все эти годы, а сейчас ты так просто уходишь, оставляя меня здесь умирать! Если совершенно не думаешь о своей матери, можешь уходить.

Дочь: По-твоему, если ты помогала мне, когда я была ребенком, то я в знак благодарности должна все время оставаться здесь, отказавшись от мысли стать самостоятельной и жить как мне хочется?

Мать (хватается за сердце): Ну вот, начинается приступ тахикардии. Похоже, я вот-вот умру. Ты же просто-напросто убиваешь меня!

Дочь: Ты что-нибудь хотела бы мне сказать на прощание?

В этом диалоге дочь отказывается реагировать на явные возбудители вины, навязываемые матерью. Эта девушка была в доме буквально на положении рабыни, и любые ее попытки

проявить самостоятельность всегда встречались с порождающими в ней чувство вины монологами. Матери хочется любыми способами добиться того, чтобы дочь по-прежнему находилась у нее в зависимости, была под ее контролем, а дочери в этой ситуации остается либо научиться новым ответам и реакциям, либо продолжать оставаться невольницей и испытывать ощущение вины до конца жизни. Внимательно проанализируйте ответы дочери. В каждом из них она дает матери понять, что та сама несет ответственность за свои чувства. Благодаря использованию оборотов типа «ты чувствуешь» вместо «я чувствую» риск быть обремененной виной тактически сводится к минимуму.

Такова роль чувства вины в нашей культуре – быть удобным инструментом манипулирования другими людьми и предлогом для пустой траты времени. Обратная сторона медали, именуемая беспокойством, по своим симптомам аналогична вине, но сосредоточивается исключительно на будущем и на всех тех неприятностях, которые могут в нем произойти.

Более пристальный взгляд на беспокойство

Он показывает, что причин для беспокойства нет! Совершенно никаких. Можно, начав хоть прямо сейчас, провести весь остаток жизни в беспокойстве о будущем, но оно не изменится ни на йоту, как бы сильно вы ни переживали. Не надо забывать, что по самому своему определению беспокойство есть состояние бездеятельности в настоящем, обусловленное событиями, которые произойдут либо не произойдут в будущем. Но надо быть внимательным, чтобы не спутать беспокойство с составлением планов на будущее. Если вы заняты планированием и ваши действия в настоящем сулят эффективные достижения в будущем, это вовсе не беспокойство. Ваше поведение будет определяться беспокойством, только когда вы лишаетесь способности действовать в настоящем из-за событий, ожидающихся в будущем.

В нашем обществе беспокойство поощряется в той же мере, что и вина. А начинается все с того же – с отождествления беспокойства и заботливости. Если вы заботитесь о ком-то, сообщение об этом доходит до окружающих и тогда вы просто обязаны беспокоиться об этом человеке. Поэтому то и дело можно слышать фразы вроде «Разумеется, я обеспокоен, ведь это так естественно, если заботишься о ком-то» или «Как же мне не беспокоиться, ведь я люблю тебя». Таким образом, проявляя должную степень беспокойства в должное время, человек якобы доказывает свою любовь.

Беспокойство стало неотъемлемым элементом нашей культуры. Почти каждый из нас изводит чрезмерное количество моментов настоящего на беспокойство о будущем. И все напрасно! Ни один из этих моментов не способен ничего улучшить. По сути же беспокойство негативно отражается на эффективности текущих действий индивидуума. Более того, беспокойство не имеет ничего общего с любовью, ведь в основе любви лежат взаимоотношения, в которых каждая сторона имеет право быть кем пожелает и не признавать никаких обязательных условий, выдвигаемых другой стороной.

Представьте, что вы перенеслись в 1860 год, как раз накануне Гражданской войны в США. Страна готовится к военным действиям, население Соединенных Штатов составляет около тридцати двух миллионов человек. У каждого из этих тридцати двух миллионов есть сотни причин для беспокойства, и множество времени они проводят в терзаниях перед будущим. Их беспокоит война, цены на продукты, засуха, состояние экономики, словом, все те вещи, о которых все мы беспокоимся и сегодня. В 1975 году, спустя сто пятнадцать лет, все эти заботы отошли в небытие и все тревоги, даже помноженные на тридцать два миллиона, и на самую малость не изменили того, что сегодня стало уже достоянием истории. Это же справедливо и в отношении ваших собственных моментов беспокойства. Разве сейчас, когда земля заселена совершенно новыми людьми, эти ваши мгновения, заполненные тревогой и беспокойством, хоть в чем-то отличаются от тех, прежних? Ни в чем! И разве они, не в пример прежним, могут хоть как-то повлиять на события, вызывающие ваше беспокойство? Тоже не могут. А значит, эту зону следует удалить из сознания, иначе вы по-прежнему будете просто растрачивать драгоценные мгновения настоящего на поведение, не дающее вам абсолютно никакого положительного выхода.

По большей части человек беспокоится о вещах, управлять которыми он не в состоянии. Можно сколь угодно долго изводить себя мыслями о войне, о состоянии экономики или о возможности заболеть, но все эти тревоги не способны ни принести мир, ни дать возможность преуспеть, ни вылечить. Ибо влияние индивидуума на подобные события слишком ничтожно. Более того, катастрофа, так долго занимавшая его мысли, на деле нередко оказывается менее ужасной, чем представлялось.

Как-то мне пришлось в течение семнадцати месяцев проработать с неким Гарольдом, которому было тогда сорок семь лет. Его тревожила перспектива увольнения из-за отсутствия

работы и, как следствие, неспособность прокормить семью. Это был человек, который буквально понуждал себя беспокоиться. Он начал терять вес, потерял сон и стал часто болеть. В юридической консультации мы говорили ему о тщетности беспокойства и рекомендовали научиться получать удовольствие от настоящего. Но Гарольда было не сбить с его позиций, он чувствовал, что просто обязан ежедневно волноваться по поводу неотвратимости предстоящей катастрофы. В конце концов, после нескольких месяцев мучительного ожидания, он и в самом деле получил уведомление об увольнении и впервые в жизни стал безработным. В течение трех дней он нашел новое место, причем платили там больше, да и сама работа приносила ему гораздо большее удовлетворение. Чтобы найти новое место, он задействовал весь свой запас обязательности. Неустанные поиски продолжались недолго. И все его волнения оказались напрасными! Семья не голодала, сам Гарольд не успел пасть духом. Как это часто бывает, бередящие душу видения мрачной перспективы в голове Гарольда не реализовались в кошмарную явь, но, напротив, обернулись к его выгоде. Гарольд из первых рук познал всю тщету беспокойства и начал вырабатывать в себе беззаботное отношение к жизни.

Ральф Шенстайн в мудром эссе на темы беспокойства, опубликованном в «Нью-Йоркер», дал такой иронический образ беспокойства.

Что за список! Что-то залежалое и что-то новенькое, что-то космическое и тривиальное одновременно, потому что творческий индивидуум, объятый духом беспокойства, просто не может не смешать в одну кучу древность с прозой будней. Если замороженные криогенным способом человеческие особи когда-либо оживут, должны ли они перерегистрироваться, чтобы иметь право голоса? И если мизинец на ноге человека когда-нибудь отомрет, не уменьшится ли число голов в ходе игр на чемпионатах Национальной футбольной лиги?

Бывают поистине профессиональные искатели причин для беспокойства. Они создают в своей жизни ненужное напряжение и заботы, вменяя себе в обязанности беспокойства по поводу любого мыслимого вида деятельности. Есть и такие любители, которые озабочены лишь своими личными проблемами. В приведенном ниже списке представлены наиболее типичные ответы на вопрос: «Что вас беспокоит?»

Типичные проявления беспокойства в нашем обществе

Я собрал эти данные в течение одного вечера на своей лекции, опросив около двухсот взрослых, и назвал эту коллекцию «Списком ваших забот». Вы можете пометить в нем свои «точки беспокойства», как раньше помечали «точки вины». Приведенный список не упорядочен ни по частотности, ни по значимости. В скобках приведены предлоги, которыми опрашиваемые оправдывали свое беспокойство.

Список ваших забот

Меня беспокоят...

- Мои дети («Все беспокоятся о своих детях, и я был бы плохим родителем, если бы не беспокоился, разве не так?»).
- Мое здоровье («Если не беспокоиться о своем здоровье, то можно умереть в любую минуту!»).
- Смерть («Никому не хочется умирать. Всех беспокоят мысли о смерти»).
- Моя работа («Если не беспокоиться, можно ее потерять»).
- Состояние экономики («Кто-то же должен беспокоиться о ней, если президента, как видно, это вовсе не заботит»).
- Возможность сердечного приступа («Это может случиться с каждым, верно?», «Сердце может отказать в любую минуту»).
- Проблемы безопасности («Если не заботиться о безопасности, то можно очутиться в богадельне или на социальном обеспечении»).
- Счастье моего супруга («Бог свидетель, я не жалею времени, забочусь о нем, лишь бы он был счастлив, а он не ценит этого»).
- Правильно ли я поступаю («Я всегда забочусь, чтобы все было сделано как надо, только тогда я знаю, что все будет в порядке»).
- Как родить здорового ребенка, будучи беременной («Любую будущую мать беспокоит этот вопрос»).
- Цены («Ведь должен же кто-то беспокоиться об этом, иначе они подскочат до небес»).
- Авария («Я постоянно боюсь, что мой супруг или дети попадут в аварию. Это вполне естественное беспокойство, вы не находите?»).
- Мнение окружающих («Меня беспокоит, а вдруг мои друзья перестанут меня любить»).

- Мой вес («Кому охота быть толстым, вот я и беспокоюсь, как бы опять не набрать вес, который сбросил»).

- Проблема денег («Наверное, мы никогда не будем иметь их в достатке, и меня заботит, как бы в один прекрасный день нам не разориться и не очутиться на пособии»).

- Мой разваливающийся автомобиль («Это старый драндулет, а я гоняю на нем по скоростной магистрали, ну и, понятно, меня заботит и его состояние, и возможные последствия того, что он и в самом деле может рассыпаться»).

- Мои счета («Проблема уплаты по счетам заботит всех. А ежели кого не заботит, так это как-то не по-людски»).

- Смерть моих родителей («Не знаю, что я буду делать, если они умрут, это безумно беспокоит меня. Я боюсь остаться одна, думаю, мне не справиться»).

- Как попасть в рай или «А что, если Бога нет?» («Мне невыносима даже сама мысль, что там может не оказаться ничего»).

- Погода («Я планирую всякие дела вроде пикника, а тут вдруг пойдет дождь. Когда я собираюсь покататься на лыжах, меня беспокоит, не растает ли снег»).

- Старость («Никто не хочет стареть, и не надо рассказывать мне сказок, эта проблема беспокоит всех». «Не знаю, что буду делать, когда уйду на пенсию, меня эта мысль просто угнетает»).

- Путешествия самолетом («Вы же слышали, все эти самолеты то и дело разбиваются»).

- Девственность моей дочери («Любой отец, если он любит свою дочь, беспокоится, как бы кто не сделал ей больно или не обидел»).

- Выступление перед аудиторией («Я прямо деревенею, когда оказываюсь перед толпой, и безумно волнуюсь, пока все не закончится»).

- Если моя половина не звонит («По мне, это нормально – волноваться, когда не знаешь, где тот, кого любишь, и не попал ли он в беду»).

- Выход в город («Кто знает, что может случиться в этих джунглях!» «Меня всегда тревожит, найду ли я место, где поставить автомобиль»). И, возможно, самая невротическая из всех причин...

- Отсутствие причин для беспокойства («Я просто места себе не нахожу, когда все идет вроде как надо, меня беспокоит, что я не знаю, что может произойти в следующий момент»).

Итак, перед вами целая коллекция проблем, составляющих предмет беспокойства людей нашей культуры. Вы можете пометить те, которые, на ваш взгляд, наиболее созвучны с вашими собственными, и сосчитать, сколько таких набралось. Но какую бы сумму вы ни получили, итог по-прежнему будет нулевым. Следующий абзац может служить иллюстрацией степени

озабоченности в нашем мире. Материал взят из опубликованного в «Ньюсдей» (3 мая 1975 года) очерка, посвященного проблеме страхования от небрежного лечения.

Двое представителей совета больницы Нассау-Саффолк предупредили вчера, что те, кто обеспокоен проблемами, к которым может привести кризис системы страхования от небрежного лечения, – такими как полное прекращение врачами лечения пациентов или обслуживание только неотложные случаев, – проявляют не слишком-то большую озабоченность.

Здесь прямо звучит призыв проявлять больше беспокойства из-за какой-то проблемы. Как вообще могла случиться подобная история? Причина в том, что наша культура сфокусирована на развитии беспокойства, а не на побуждении к действию. В результате подспудно внушается мысль, что если бы все, кого это касается, обеспокоились чуть больше, глядишь, проблема исчезла бы сама собой.

Чтобы избавиться от беспокойства, необходимо понять стоящую за ним причину. Если человек большую часть времени пребывает в состоянии беспокойства, это состояние наверняка имеет множество корней в прошлом. Но чего он добивается в итоге чрезмерной озабоченности? Расплата аналогична связанной с увлеченностью чувством вины, ибо как беспокойство, так и вина представляют собой вредные для самого человека формы поведения, различающиеся лишь направленностью во времени. Вина сосредоточена на прошлом; беспокойство же обращено в будущее.

Психологические последствия беспокойства

Беспокойство проявляется в настоящем. А значит, растрачивая жизнь на тревожные размышления о дне завтрашнем, человек уходит от действительности и всего того, с чем она связана. Например, лето 1974-го я проводил в городе Карамурселе, Турция, где преподавал и писал книгу по психологическому консультированию. Моя семнадцатилетняя дочь осталась с матерью в Соединенных Штатах. Хотя мне нравится писать, я считаю это занятие чрезвычайно утомительным, требующим уединения и суровой самодисциплины. Обычно я садился за пишущую машинку с заправленным листом бумаги и установленными полями и внезапно уносился мыслями домой, к малышке Трейси-Линн. Что, если она в этот момент выезжает на велосипеде на улицу и не глядит по сторонам? А если девочка сейчас в бассейне, присматривает ли за ней кто-нибудь, а то она уж слишком беспечна. Я даже не замечая, как в тревожных размышлениях проходит целый час. Конечно, все это было напрасно. Впрочем, напрасно ли? Ведь пока я тратил мгновения настоящего на беспокойство, мне не нужно было трудиться над книгой. Действительно, чем не грандиозный итог!

Используя свою обеспокоенность как предлог для бездействия, можно увильнуть от необходимости идти на риск. Как поступает человек, целиком отдавшийся своему беспокойству? «У меня все валится из рук, я очень тревожусь о...» Такова обычная в подобных случаях жалоба, и эта жалоба приносит свои плоды, разрешая застыть в неподвижности и избежать риска активных действий.

Прикрываясь беспокойством, можно приобрести репутацию заботливого человека. Ваше беспокойство показывает, что вы хороший родитель, хороший супруг или кто-то еще. Великолепный результат, хотя ему недостает логики и здравого смысла.

Беспокойство может служить удобным оправданием поведения, наносящего вред самому его носителю. Если у человека лишний вес, он наверняка ест больше, когда чем-то озабочен, следовательно, у него есть прекрасный повод подольше пребывать в обеспокоенном состоянии. Точно так же курильщик, занятый тревожными мыслями, курит чаще, а потому может использовать беспокойство, чтобы избежать необходимости бросить курить. Подобная система невротических вознаграждений применима и к другим сферам, таким как супружество, деньги, здоровье и тому подобное. Беспокойство помогает избегать жизненных перемен. Проще волноваться из-за болей в груди, чем нарываться на риск узнать горькую правду, после чего быть вынужденным поступить честно в отношении самого себя.

Пребывание в состоянии беспокойства препятствует нормальной жизни. Озабоченный чем-то человек засиживается без дела, уйдя в свои мысли, тогда как человеку деятельному приходится постоянно быть на ногах. Беспокойство – это хитроумное средство, позволяющее оставаться в бездействии, что, разумеется, гораздо проще, пусть даже и менее прибыльно, нежели быть активным человеком, причастным к происходящему вокруг.

Последствиями излишней обеспокоенности могут быть язва желудка, повышенное давление, судороги, головные боли от чрезмерного напряжения, боли в спине и прочие недуги. Хотя их, возможно, и нельзя назвать подарками, тем не менее благодаря им вечно озабоченному индивидууму достается больше внимания со стороны окружающих, да и сам он может оправдывать ими чрезмерную жалость к собственной персоне. Именно поэтому некоторые предпочитают быть не субъектами, а объектами сочувствия.

Теперь, после ознакомления с механизмом психологической поддержки чувства беспокойства, можно приступать к разработке стратегических программ, направленных на ликвидацию докучливых вирусов беспокойства, кишащих в этой зоне ошибок.

Ряд стратегий избавления от беспокойства

- Попробуйте смотреть на мгновения настоящего как на время, отведенное вам для жизни, а не для каких-то мучительных размышлений о будущем. Поймав себя на тревожных мыслях, задайте вопрос: «Чего я избегаю сейчас, тратя это мгновение на беспокойство?» А затем энергично принимайтесь за занятие, от которого пытались уклониться, каким бы неприятным оно ни было. Лучшее противоядие от беспокойства – это действие. Один из моих клиентов, в прошлом имевший склонность к беспокойству, поведал мне о своей недавней победе над ним. Проводя отпуск в доме отдыха, он как-то вечером зашел в сауну. И там встретил человека, который не знал буквально ни минуты покоя от своих забот. Этот человек был неистощим в изобретении проблем, из-за которых моему клиенту следовало бы побеспокоиться. Упомянул он и рынок ценных бумаг, заметив при этом, что за кратковременные колебания их курса можно не волноваться. Но в ближайшие шесть месяцев рынку грозит форменный крах, и вот им-то следует озаботиться по-настоящему. Мой клиент заверил его, что принял к сведению все, о чем нужно побеспокоиться, и удалился. Примерно с час он поиграл в теннис, затем с удовольствием погонял с подростками футбольный мяч, поучаствовал с женой в турнире по настольному теннису, которым оба они остались несказанно довольны, и спустя три часа вернулся в сауну принять душ. Его охваченный дурными предчувствиями приятель, который так никуда и не уходил, вновь принялся выискивать все новые причины для тревоги. Между тем эти три часа мой клиент прожил радостной, захватывающей жизнью, а тот человек провел их в тревожном ожидании неприятностей. И времяпрепровождение обоих мужчин, сколь бы сильно оно ни разнилось, не возымело никакого действия на положение дел на рынке ценных бумаг!

- Осознайте всю абсурдность беспокойства. Неустанно спрашивайте себя: «Может ли хоть что-то измениться в результате моих тревог?»

- Делайте свои «периоды беспокойства» все более краткими. Отведите под эти периоды по десять минут утром и вечером. Используйте это время, чтобы поразмышлять обо всех потенциальных бедствиях, которые могут обрушиться на вас на данном временном отрезке. Затем, пустив в ход умение управлять собственными мыслями, отложите все тревоги, относящиеся к более отдаленному будущему, до наступления следующего «периода беспокойства». Вскоре вам станет очевидной нелепость траты даже коротких отрезков времени столь расточительным образом, и в конечном итоге зона беспокойства будет полностью вытеснена из вашего сознания.

- Составьте список причин, вызывавших у вас беспокойство вчера, на минувшей неделе и даже в прошлом году. Посмотрите, принесла ли вам вся эта озабоченность хоть какую-то пользу. Тревоги ни в чем не способствуют изменению будущего. Да и ожидаемая катастрофа, когда она в конце концов разражается, нередко оказывается ничтожной по своим последствиям, а то и вовсе оборачивается благом.

- Просто беспокойтесь! Когда вас охватит искушение попереживать, проверьте, заслуживает ли это чувство того, чтобы его демонстрировать. Для этого остановитесь и обратитесь к кому-нибудь со словами: «Понаблюдайте за мной – сейчас я начну беспокоиться». Человек начнет недоумевать, ведь вы, скорее всего, даже не представляете, как продемонстрировать то, что вы умеете делать так часто и с таким успехом.

- Задайте себе помогающий унять тревогу вопрос: «Что самое худшее может случиться со мной (или с теми, о ком я думаю) и какова вероятность, что это действительно произойдет?» Так вы откроете для себя всю абсурдность беспокойства.

- Намеренно решитесь действовать так, чтобы это противоречило свойственным вам областям беспокойства. Скажем, если вы усердно откладываете деньги на будущее, постоянно терзаясь мыслью, как бы завтра не остаться без гроша в кармане, начните тратить деньги уже сегодня. Уподобьтесь богатому дядюшке, оставившему такое завещание: «Будучи в здравом уме, я истратил все свои деньги, пока был жив».

- Попробуйте противопоставить обуревающим вас страхам конструктивные мысли и поступки. Недавно одна моя приятельница провела неделю на острове у побережья Коннектикута. Этой женщине нравилось совершать длительные прогулки, но вскоре выяснилось, что остров населяет громадная стая бродячих собак. Она решила побороть беспокойство и страх быть укушенной, а то и растерзанной на куски. Моя приятельница стала ходить с камнем в руке (для страховки), решив не выказывать и тени страха при приближении собак. Она даже не замедлила шаг, когда псы залаяли и бросились ей навстречу. Если собак встречают «в лицо», не пускаясь в бегство, они, как правило, не отваживаются нападать и обходят вас стороной. Я ни в коей мере не оправдываю безрассудное поведение, но считаю, что умение отважно взглянуть страху в глаза является наиболее эффективным способом избавления от него.

Итак, мы рассказали о некоторых способах борьбы с тревогами. Но наиболее эффективным оружием в этом деле является ваша решимость искоренить эти пагубные невротические привычки.

Заключительные мысли о беспокойстве и чувстве вины

Ключевым моментом в понимании вопросов, связанных с беспокойством и чувством вины, должна стать необходимость осознания важности настоящего момента. Учитесь жить сейчас, а не растрачивайте жизненные силы в переживаниях о прошлом или будущем. Для жизни вам отведено только сегодня, так не отравляйте же его пустыми тревогами о том, что было или, может быть, будет.

Вопрос о жизни в настоящем затрагивал и Льюис Кэрролл в «Алисе в Зазеркалье».

– Вот мое правило: бывает варенье завтра и варенье вчера... но никогда варенье сегодня.

– Но когда-то должно наступать и «варенье сегодня», – возразила Алиса.

А как обстоят дела с этим у вас? Есть ли «варенье на сегодня»? Ведь сегодня должно когда-то наступить, так почему бы не прямо сейчас?

Глава VI

Открываем неведомое

В укрытии нуждается лишь тот, кто находится в опасности.

Очень многие люди во главу угла ставят свою безопасность – они отвергают неизвестное ради того, чтобы всегда знать, куда идти и какой их ждет результат. Система образования в нашем обществе изначально воспитывает осторожность в ущерб любознательности, а стремление к безопасности ставится выше жажды приключений. Нас учат избегать неоднозначных ситуаций, делать лишь то, что мы умеем, учат не забираться в дебри неизвестного. Подобные установки создают в дальнейшем психологические барьеры на пути нашей самореализации как личностей и мешают находить счастье в каждом дарованном нам мгновении.

Альберт Эйнштейн, посвятивший жизнь изучению неведомого, высказал свои мысли по этому поводу в своей статье «Во что я верю» («Форум», октябрь 1930 года):

Самое прекрасное из всего, что дано пережить человеку, – это тайна.

Именно она по-настоящему питает и искусство, и науку.

Он мог также сказать, что тайна является источником совершенства и интереса к жизни.

Но очень многие из нас отождествляют неизвестное с опасностью. Цель жизни часто видится в полной определенности, в том, чтобы всегда знать, куда идти. И лишь безрассудные храбрецы отваживаются отправиться в неведомое. Их ждут там неожиданности и опасности. Но что хуже всего, они убеждаются в своей полной неподготовленности. А ведь еще в юности всем постоянно твердили: «Готовься!» Но разве можно подготовиться к неизвестному? Конечно нельзя! Поэтому и следует избегать неизвестного, и вы не будете набивать себе шишек. Будьте осторожны, не рискуйте, всегда сверяйте свой маршрут по карте – даже если это будет смертельно скучно.

Возможно, вам уже порядком поднадоела та определенность, при которой каждый день в точности повторяет уже прожитые. Ведь если знать ответы на еще не заданные вопросы, невозможно расти над собой. К тому же самые яркие воспоминания жизни часто бывают связаны именно со спонтанными действиями, когда вы с радостным предвкушением окунались в неведомое.

Установки нашей культурной среды о необходимости определенности преследуют нас всю жизнь. Ими пичкают в семье, затем эстафету подхватывают учителя. Ребенка учат не экспериментировать и настраивают опасаться неведомого:

«Старайтесь не заблудиться...» «Заранее готовьте правильные ответы... Делайте лишь то, в чем твердо уверены!» Если вы все еще опутаны подобными сетями страха и стремления к безопасности, сейчас самое время попытаться вырваться на свободу. Избавьтесь от мысли, что вам не дано испытать что-либо новое и пока не совсем понятное. Вы все можете, если только захотите! А для начала необходимо разобраться с условным рефлексом, заставляющим нас сторониться нового опыта.

Открытость всему новому и неведомому

Если человек действительно верит в себя, нет такого вида деятельности, который не был бы ему по плечу. Если вы решились попробовать себя на поприще, где вам не дают никаких гарантий, перед вами раскрывается вся гамма радостных переживаний, на которые только способен человек. Поразмышляйте о людях, которых признавали гениями и которые всю жизнь поражали всех необыкновенной плодотворностью. Вы не найдете среди них тех, кто преуспел бы лишь в чем-то одном. Нет среди них и таких, кто избегал неизвестного. Бенджамин Франклин, Людвиг Ван Бетховен, Леонардо да Винчи, Иисус Христос, Альберт Эйнштейн, Галилей, Бертран Рассел, Джордж Бернард Шоу, Уинстон Черчилль – эти и многие другие выдающиеся люди были пионерами, бесстрашными исследователями нового и неизвестного. Они были такими же, как вы, только стремились проникнуть в те области, которые другие старались обходить стороной. Альберт Швейцер – еще один подвижник масштаба гениев эпохи Возрождения – повторял, что ничто человеческое ему не чуждо. Вы можете посмотреть на себя новыми глазами и открыть для себя те стороны жизни, к которым вы прежде боялись подступиться; либо вы можете до гробовой доски продолжать идти по проторенной дорожке. Великие люди действительно уникальны, и эта неповторимость связана с их жадой открытий, с тем бесстрашием, с которым они окунались в неизведанное.

Открытость новому означает отказ от принципа «лучше синица в руках, чем журавль в небе», отказ от желания заниматься лишь знакомыми вещами, сторонясь риска, связанного с неизвестностью. Возможно, вы исповедуете философию, что человек слаб и легко может пропасть, оказавшись в незнакомой обстановке. Но это не более, чем миф. У вас огромный запас прочности, и вас не так-то легко сбить с ног или с правильного пути, даже если вы сталкиваетесь с чем-то для себя новым. На самом деле вы даже уменьшите вероятность психологического коллапса тем, что устраните из своей жизни рутину и однообразие. Ведь скука чрезвычайно опасна для ума и душевного здоровья. Потеряв интерес к жизни, человек становится живым трупом. Острота ощущений, связанная с неопределенностью, значительно уменьшает опасность нервного срыва.

Открытости новому опыту часто препятствует и менталитет, который можно сформулировать словами «следует держаться подальше от всего необычного». Скажем, увидев глухонемых людей, общающихся с помощью жестов, вы, несмотря на все любопытство, не рискуете вступить с ними в контакт. Или избегаете иностранцев, поскольку не отваживаетесь общаться с теми, кто говорит на незнакомом языке. Можно продолжать этот список и далее – люди бесконечно обедняют свою жизнь тем, что сторонятся неизвестного. В закрытые для общения категории попадают, например, гомосексуалисты, трансвеститы, инвалиды, умственно отсталые люди, нудисты и так далее. Вы не знаете, как себя с ними вести, поэтому просто вообще вычеркиваете их из своего круга общения.

Иногда люди считают, что действовать следует лишь при наличии конкретной причины; в противном случае зачем что-то делать? Вздор! Вы можете делать все что угодно просто потому, что этого хотите, безо всяких других причин. И никаких оправданий для этого не нужно! Навязчивое стремление обосновать все на свете как раз и удерживает людей от захватывающей встречи с неизведанным. Ребенком вы могли часами играть с кузнечиком без всяких на то причин – просто потому, что вам это нравилось. Вы могли взбираться на гору или целый день бродить по неведомым лесным тропам. Зачем? Да просто потому, что вам так хотелось. Но с годами вырабатывается потребность для всего иметь уважительную причину. И именно эта потребность часто препятствует открытости и росту человека. Подумайте, как замечательно не искать оправданий ничьим поступкам, в том числе и своим!

В своем дневнике 11 апреля 1834 года Эмерсон записал:

Четыре змеи ползали в ложбине туда и обратно по причине, которая так и осталась для меня загадкой. Они не искали пищу, не занимались любовью... Просто ползали.

Вы можете заниматься всем, чем только захотите, и не нужно искать для оправдания этого какую-то причину. Такая философия откроет вам новые подходы к неизвестному опыту и поможет избавиться от страха перед неведомым, изменив этим стиль жизни.

Жесткие рамки или стихийность?

Попробуйте подумать над тем, что называют «спонтанностью поведения». Способны ли вы открывать для себя что-то новое или строго придерживаетесь привычного образа жизни? Спонтанность связана со способностью под воздействием момента совершать неожиданные поступки – просто потому, что вы почувствовали непреодолимую тягу к этому. Может, вас привлекает не результат, а самая попытка испытать себя. В подобных ситуациях вы рискуете прослыть безответственным и неосторожным, но что значит чужое мнение по сравнению с чудом познания неизвестного? Очень многие из тех, кто занимает высокое положение, неспособны на такие порывы. Их жизнь протекает в строго определенных рамках, они слепо следуют принятым правилам несмотря на всю их абсурдность. Демократы и республиканцы безоговорочно поддерживают решения своих партийных лидеров и голосуют, строго соблюдая партийную дисциплину. Чиновники, которые позволяют себе спонтанные действия и искренние высказывания, очень скоро превращаются в экс-чиновников. В их окружении осуждают независимое мышление и вырабатывается жесткие правила по поводу того, как нужно думать и что следует говорить. Подхалим никогда не ведет себя спонтанно – он панически боится всего неизвестного, всегда подстраивается под других и говорит то, что ему велят. От него не следует ждать ничего неожиданного – все полностью предсказуемо. Может, вы узнали в этом нелестном описании некоторые свои черты? Или вы способны всегда оставаться самим собой? Хватает ли у вас отваги выбирать по велению души путь, который не ведет к заведомо известному пункту назначения?

Люди, не выходящие из строгих рамок, практически не растут над собой. Они все время делают то, что делали раньше. Мой коллега, преподававший на курсах повышения квалификации учителей, часто спрашивает у ветеранов, имеющих за плечами тридцатилетний опыт работы: «Вы учили детей тридцать лет или тридцать раз по одному году?» А вы, дорогой читатель, что прожили: десять тысяч или более дней или всего один день десять тысяч раз? Очень хороший вопрос для тех, кто решил избавиться от рутины в своей жизни!

Предубежденность и жесткие рамки

В основе различных видов предубежденности, то есть «доопытного» формирования мнения, лежит жесткость. Предубежденность или предвзятость бывают в меньшей степени связаны с реальной ненавистью или неприязнью к различным людям, идеям или поступкам, чем с тем обстоятельством, что часто проще и безопаснее придерживаться чего-то заранее известного. Например, поддерживать людей, похожих на вас. Иногда создается впечатление, что предубежденность – ваш союзник. Она ограждает вас от всего – людей, вещей, идей, – что неизвестно и может представлять опасность. На самом же деле она препятствует вашему росту. Спонтанность или непосредственность поведения связана с избавлением от предвзятых суждений и мнений и возможностью восприятия новых идей и сотрудничеством с новыми людьми. Действие предубежденности можно сравнить с действием системы блокировки, которая препятствует попаданию в непонятные или связанные с опасностью области. Но при этом человек теряет возможность обретать новые качества. Если вы кому-то не доверяете, то будете его интуитивно сторониться; фактически это означает, что вы не доверяете себе в неопределенной обстановке.

Ловушка под названием «Всегда нужен план»

Не существует такого понятия, как «запланированная спонтанность», поскольку эти два слова по определению несовместимы друг с другом. Нам всем приходилось сталкиваться с людьми, которые идут по жизни, не выпуская из рук карту или расписание и ни на йоту не отступая от первоначального плана. Никто не утверждает, что планы никогда не нужны, просто иногда любовь к ним принимает форму настоящего невроза. Отдельные люди составляют план своих действий в возрасте 25, 30, 40, 50, 70 и более лет, а затем строго его придерживаются, вместо того чтобы каждый день принимать оптимальные решения или обрести достаточную веру в себя, чтобы не становиться рабом однажды написанной инструкции. Не делайте план важнее себя самих!

Когда-то у меня был клиент по имени Генри, молодой человек лет двадцати пяти. О нем с полным основанием можно было сказать, что он страдал от «невроза планирования», упустив из-за него несколько блестящих возможностей изменить свою жизнь. В возрасте двадцати двух лет Генри получил предложение престижной работы в другом штате. Но перспектива переезда была для него немыслимой. Как это можно, все бросить и уехать в Джорджию? А где он будет жить? А как же родители и друзья? Страх неизвестности буквально парализовал Генри, и он отверг предложение, сулившее блестящую карьеру, увлекательную работу, новую интересную жизнь, – только ради того, чтобы все оставалось по-прежнему. Генри почувствовал пагубность своего поведения и поэтому обратился за консультацией. Он сам понял, что привычка действовать строго по плану тормозит его рост, заставляет сторониться всего нового и интересного. В результате собеседования удалось установить, что вера в планирование превратилась у Генри в навязчивую идею. Он ежедневно ел на завтрак одно и то же, загодя планировал, что надеть, тщательно подбирал канцелярские принадлежности по цвету и размерам. Более того, жертвами его страсти к планированию оказались и члены семьи. Детям приходилось поддерживать идеальный порядок, а жена должна была строго придерживаться установленных им правил. Короче говоря, мы столкнулись с хорошо организованным, но несчастным человеком. В нем не осталось места ни творчеству, ни новаторству, ни личному обаянию. Он стал живым воплощением плана и свою главную цель видел в поддержании безупречного порядка. После консультаций Генри попытался внести в свое поведение некоторую спонтанность. Он стал осознавать, что планы часто служат для манипулирования другими людьми и представляют собой удобное укрытие для тех, кто боится риска, связанного с неизвестностью. Вскоре он ослабил давление на свою семью, дав возможность жене и детям вести себя по своему усмотрению. Через несколько месяцев Генри получил новую работу, которая требовала от него частых разъездов. И то, что прежде его пугало, стало желанным. Нельзя сказать, что Генри стал абсолютно непредсказуемым человеком, но он сознательно избавился от тех невротических привычек, которые сделали из него запрограммированного робота. Он настойчиво работал над собой, стараясь научиться радоваться жизни, а не превращать ее в некий обязательный скучный ритуал.

Внешние и внутренние аспекты безопасности

Когда-то еще в средней школе вас учили тому, как нужно писать реферат или сочинение. Сначала необходимо дать хорошее введение, затем содержательную часть и заключение. К сожалению, многие применяют эту науку к собственной жизни, пытаясь построить ее по аналогичному принципу. Введением в этом случае служит детство, в котором человек готовится к последующей жизни. Взрослая жизнь – это содержательная часть, которая организуется и планируется так, чтобы из нее естественно вытекало заключение – подведение итогов в конце жизни, своего рода «хеппи-энд». Подобная организация не позволяет человеку полноценно и счастливо использовать каждое дарованное ему мгновение. Жизнь по плану подразумевает наличие гарантий в том, что все всегда будет хорошо. Но такая безопасность и полный план годятся для автомата, а не для человека. Наличие полной безопасности означает, что все заранее известно. Безопасность исключает из жизни риск, волнения и радость победы. Безопасность препятствует развитию и росту, а ведь отсутствие развития равносильно смерти. Кроме того, полная безопасность – миф. Пока вы живете на земле и пока действует нынешний миропорядок, никто ни от чего не застрахован. Но если бы безопасность стала реальностью, она превратила бы нашу жизнь в кошмарное существование – без волнений, без радости, без совершенствования.

До сих пор, используя слово «безопасность», мы имели в виду ее внешние аспекты, которые выражаются в виде неких внешних гарантий – наличием имущества, денег, дома, автомобиля, а также такими категориями, как работа и положение в обществе. Но есть еще один вид безопасности, к которому-то и следует стремиться. Речь идет о внутренней безопасности – уверенности в собственных силах и способности противостоять любым атакам судьбы. Именно эта безопасность является подлинной и непреходящей. Могут круто измениться обстоятельства, экономическая депрессия может лишить вас сбережений, у вас могут отобрать дом, но и после этого вы можете остаться непоколебимо уверенными в себе. Вера в себя может быть настолько сильной, что все внешнее будет рассматриваться просто как приятное, но не имеющее особого значения дополнение.

Попробуйте провести такой мысленный эксперимент. Прямо сейчас, читая эти строки, попробуйте представить, что к вам врываются какие-то люди, срывают с вас одежду и сажают в вертолет. Вы остаетесь один на один с новыми обстоятельствами – без денег, без одежды, без друзей. Вас доставляют в центр Китая и высаживают в чистом поле. Другой язык, другие привычки, новый климат – из прежнего только вы сами. Сможете вы выжить или пропадете? Сумеете ли найти новых друзей, пищу, одежду, крышу над головой и т. п. или будете лежать, причитая о своей несчастной доле? Если главное для вас – внешняя безопасность, вы пропали, поскольку вас лишили всего, что ее составляет. Но, если вы обладаете внутренней безопасностью и не боитесь неизвестности, у вас есть шансы выжить. Поэтому безопасность можно переопределить как уверенность в себе и способность преодолевать любые невзгоды, даже лишившись того, что подразумевается под внешней безопасностью. Не попадайтесь в ловушку внешней безопасности – она заберет у вас способность жить и совершенствоваться. Присмотритесь к людям, которые намеренно избегают атрибутики внешней безопасности. По крайней мере, они свободны и радуются новым поворотам судьбы, не опасаясь лишиться нажитого.

В своей книге «Станешь ли ты моим другом?» Джон Каваноу высказал свое отношение к безопасности в маленьком стихотворении «Когда-нибудь».

Когда-нибудь я уйду, Стану свободным. И оставлю стерильных друзей
В безопасном стерильном мире. Пусть никто мне не рад на далекой чужбине,
Побреду я без страха по дикой пустыне, Старый мир покидая и глядя вперед.

Снова буду шагать, сбросив бремя забот, Как Атлас, прощенный богами
отныне.

Стремление к достижениям как форма обеспечения безопасности

Многим людям бывает очень трудно «уйти» и «стать свободными», как пишет об этом Каваноу, поскольку они убеждены, что обязаны чего-то достичь в своей жизни. Страх перед неудачей является одной из наиболее сильных мотиваций в нашем обществе. Он прививается в детстве и часто сохраняется на протяжении всей жизни.

Должно быть, вы будете удивлены, но дело в том, что неудачи как таковой не существует. Неудача – просто стороннее мнение о том, что должно быть получено в результате некоторых действий. Приняв точку зрения, что никакие действия не должны осуществляться заранее строго определенным образом, вы исключите и возможность неудачи.

Однако могут быть и ситуации, когда вам не удастся выполнить задачу в соответствии со своими собственными стандартами. В подобных случаях нельзя отождествлять определенные действия и вашу внутреннюю значимость. Не преуспеть вовсе не означает потерпеть крах как личность. Просто не удалась конкретная попытка в данный конкретный момент.

Попробуйте представить себе, как понятие неудачи может использоваться для оценки поведения животных. Предположим, кто-то слушает лай собаки в течение пятнадцать минут, а затем заявляет: «Слабовато, могла бы лаять и получше. Ставлю ей “тройку”». Ведь это полная чушь! Животное не может потерпеть неудачу, поскольку не существует критериев оценки естественного поведения. Пауки плетут паутину, и у них нет удавшейся или неудавшейся паутины. Кошка охотится на мышей. Промахнувшись один раз, она предпринимает следующую попытку. Она не ноет о том, что первая мышь удрала, и у нее не бывает в связи с этим нервных срывов. В естественном поведении просто нет места для неудач.

Так почему бы не перенести подобную логику и на собственное поведение и не избавиться от страха перед неудачами?

Ориентация на успех, на достижения связана с одним из наиболее пагубных принципов нашей культуры, состоящим в том, что делать что-либо надо только хорошо. Об этом постоянно твердят со всех сторон. «Старайтесь изо всех сил!» Именно эти слова и приводят к «неврозу достижений». Во всем, за что вы беретесь, необходимо стремиться к совершенству. А почему нельзя, например, просто так покататься на велосипеде или в свое удовольствие прогуляться по парку? Почему нельзя просто чем-то заниматься, а нужно обязательно лезть из кожи вон, показывая все, на что способен? Невроз стремления к совершенству может сдерживать попытки пробовать для себя что-то новое, он способен отравить удовольствие от привычных занятий.

Когда-то мне пришлось консультировать восемнадцатилетнюю старшекласницу по имени Лоуэнн, явную жертву синдрома погони за достижениями. С самого первого дня учебы Лоуэнн была круглой отличницей. Она сутками просиживала над домашними заданиями, и в результате на себя у нее времени не оставалось. Со временем девушка превратилась в какой-то компьютер, напичканный всевозможной информацией. В обществе мальчиков Лоуэнн абсолютно терялась, за всю свою жизнь ни разу не держалась ни с одним из них за руку, не говоря уже о свиданиях. Дошло до того, что, когда речь заходила о ее личной жизни, у нее начинали дергаться мышцы лица. Короче говоря, свое общее развитие Лоуэнн принесла в жертву достижениям в учебе. Работая с девушкой, я поинтересовался, что для нее важнее – мысли или чувства. Лоуэнн была явно несчастлива, у нее был внутренний разлад – и это несмотря на то, что ее признали лучшей ученицей выпуска. После консультации девушка начала уделять больше внимания своим чувствам и, как настоящая отличница, со всей ответственностью принялась участвовать в общественной жизни школы. Год спустя мне позвонила ее мать и с тревогой в голосе сообщила, что Лоуэнн – к тому времени уже первокурсница колледжа – получила свою

первую тройку по английскому языку. Я попросил поздравить от меня девушку с этим замечательным событием в ее жизни и предложил отметить его обедом в ресторане.

Мания совершенства

С какой стати вы должны все делать хорошо? Вам что, постоянно выставляют оценки? Очень хорошо об этой мании сказал в свое время Уинстон Черчилль, заметивший, насколько связывает человека постоянное стремление к успеху.

Афоризм «лучше ничего не делать, чем делать что-то неидеально» можно с полным правом отождествить со словом ПАРАЛИЧ.

Действительно, подобной чепухой о стремлении к совершенству человек может полностью парализовать себя. Конечно, можно выделить для себя что-то действительно важное, в чем стоит стараться изо всех сил. Но требование отличных или просто хороших результатов буквально во всех делах может вообще отбить охоту работать. Не позволяйте синдрому совершенства отвадить вас от занятий, которые могут принести вам массу удовольствия. Попробуйте заменить указание «старайся из всех сил» простой установкой «делай».

Мания совершенства способна вызывать состояние иммобилизации. Если признавать только высшие стандарты, то можно совсем опустить руки и даже не пытаться что-либо делать – ведь человек несовершенен по самой своей природе, идеален лишь Господь Бог. Поэтому избавьтесь от этих глупых претензий на совершенство как можно скорее.

Воспитывая своих детей, ограждайте их от подобного паралича и связанных с ним переживаний, не внушайте, что все нужно делать только хорошо. Помогите им найти для себя самое важное и интересное и поощряйте усилия в этих областях. Но в остальном главным должно быть участие, а не достижение успеха. Учите их играть в волейбол, а не сидеть рядом с площадкой, потому что «у них плохо получается». Пусть они ходят на лыжах, поют, рисуют или танцуют потому, что это доставляет им удовольствие – дети не должны сторониться подобных занятий лишь от того, что их результаты далеки от совершенства. Не прививайте им дух конкуренции и желание быть лучше всех. Учите укреплять уверенность в себе, гордиться собой и получать радость от всего, чем они занимаются.

Ребенка очень легко убедить, что его личные качества напрямую связаны с его успехами или неудачами. Как следствие он начинает избегать занятий, где выглядит хуже других. Еще более опасно, что у ребенка может развиваться комплекс неполноценности, потребность в одобрении и прочие нежелательные особенности характера.

Отождествление собственной значимости с успехами и неудачами однозначно ведет к мыслям о своей никчемности. Подумайте в связи с этим о Томасе Эдисоне. Если бы Эдисон оценивал себя в зависимости от неизбежных неудач в работе, он очень скоро махнул бы на себя рукой как на отпетого неудачника, а человечество лишилось бы множества великих изобретений. Неудача способна многому научить, она должна служить побудительным мотивом для дальнейшей работы и исследований. С точки зрения продвижения к новым открытиям она не менее ценна, чем успех. Об этом хорошо сказал Кеннет Болдинг:

В последнее время я пересмотрел для себя кое-что из того, что называют народной мудростью; одна из отредактированных мною пословиц звучит теперь так: «Нет большей неудачи, чем успех». Ведь успех ничему не учит, учит лишь неудача. Успех лишь подтверждает наши предрассудки.

Подумайте об этих словах. Без неудач человек ничему не может научиться, а ему пытаются внушить, что единственной стоящей вещью в жизни является успех. Очень часто люди избегают слишком многого, опасаясь возможной неудачи. Боязнь неудачи – один из краеугольных камней страха перед неизвестным. Все, что не обещает гарантированный успех, люди обычно стараются обходить стороной. А комплекс неудачника напрямую связан и со страхом перед неведомым, и с боязнью осуждения за отсутствие идеальных результатов.

Типичные для нашей культуры примеры поведения, связанные со страхом перед неизвестностью

Итак, мы обсудили типичные проявления страха перед неведомым. Соппротивление новому опыту, действия в пределах жестких рамок, предубежденность, рабская привязанность к плану, потребность во внешней безопасности, мания совершенства – все это различные грани одной большой проблемы. Далее мы приведем ряд более конкретных примеров, относящихся к той же проблеме. Можете использовать их в качестве своего рода опросного листа для оценки собственного поведения.

- **Неизменность рациона питания в течение всей жизни.**

Отвергается все экзотическое или просто новое и выбираются традиционные блюда («Кроме картошки с мясом я ничего не ем» или «Я всегда заказываю себе цыпленка»). Хотя у каждого могут быть свои предпочтения и пристрастия, отказ от неизвестных блюд представляет собой не более чем косность. Некоторые так за всю жизнь ни разу и не попробуют омара, не отведают греческой или индийской кухни просто потому, что во всем опасаются заходить на неизвестную территорию. А ведь этим они лишают себя стольких волнующих открытий в мире гастрономии!

- **Приверженность одному и тому же стилю в одежде.** Всякое экспериментирование исключается, на веяния моды закрываются глаза. Подобные люди называют себя консерваторами и никогда не отступают от выбранного стиля.

- **Чтение день за днем одних и тех же газет и журналов,** в которых постоянно выражаются одни и те же мнения. Полное неприятие другой точки зрения. В одном из недавних исследований читателю, чьи политические пристрастия были хорошо известны, предложили прочитать передовую статью, которая начиналась с изложения позиции, совпадающей с его собственной. В середине статьи точка зрения автора резко изменилась, и скрытая камера зафиксировала, как взгляд читающего тут же переместился на другую часть страницы. Человек с устоявшейся системой взглядов просто физически не воспринимал иную точку зрения.

- **Просмотр в течение всей жизни одних и тех же фильмов** (пусть даже с различными названиями). Отказ смотреть все, что может поддерживать другие философские или политические убеждения («Неизвестное может лишь запутать, поэтому его следует избегать»).

- **Жизнь в одном и том же районе, городе или штате** просто потому, что родители или родители родителей выбрали это место. Боязнь новых мест: там ведь все другое – люди, климат, политика, язык, привычки и мало ли что еще.

- **Отказ выслушивать идеи, которые не разделяются.** Вместо того чтобы рассмотреть точку зрения оппонента («Интересно, никогда раньше не думал над этим»), вы немедленно вешаете на него ярлык сумасшедшего или невежи. Это один из способов избегать чего-то неизвестного путем отказа от нормального общения.

- **Боязнь пробовать себя в новой деятельности,** поскольку вы можете показать себя не в лучшем свете («Боюсь, я не очень-то хорош в этом, так что я лучше просто посмотрю»).

- Гипертрофированное внимание к достижениям в школе или на работе. Хорошие оценки важнее всего остального. Благополучный отчет значит гораздо больше, чем удовлетворение от хорошо проделанной работы. Награды за достижения заменяют в этом случае радость познания нового и неизвестного. Выбор хорошо знакомых тем в школе или колледже («Здесь мне гарантирована “пятерка”, а выбрав новую для себя дисциплину, я рискую получить “тройку”»). Выбор безопасной работы, где вас не ждут никакие сюрпризы, пусть даже приятные.

- Попытка избегать людей, которых зачисляют в категорию «нечистых» («хиппи», «жиды», «ниггеры», «макаронники», «голубые»). Все эти оскорбительные прозвища служат защитой от страха перед неизвестным. Вместо того чтобы лучше узнать таких людей, ограничиваются обидным эпитетом и предпочитают говорить о них, а не с ними.

- Привязанность к одному и тому же рабочему месту, даже если работа не нравится. И дело здесь не в чувстве долга – скорее в боязни неизвестности, связанной с переходом на новую работу.

- Сохранение брака, который полностью исчерпал себя, опять-таки из-за страха перед одиночеством. Вы уже не помните, как жили до женитьбы, и не знаете, каково справляться самому. Лучше постылое, но привычное существование, чем потенциальный риск нового положения.

- Проведение отпуска – из года в год – на том же месте, в том же отеле, в одно и то же время года. В этом случае вы знаете, что вас ждет, и отказываетесь от нового опыта, который может оказаться (но может и не оказаться!) куда более интересным.

- Использование в качестве оценки своей деятельности результатов работы, а не получаемого от нее удовольствия. При этом делают лишь то, что хорошо получается, и избегают того, где можно потерпеть неудачу или выглядеть хуже других.

- Измерение всего в денежном эквиваленте. Что дороже, то и важнее и, следовательно, может служить критерием личного успеха. Дело в том, что в долларах можно оценивать лишь хорошо известное – неизвестное деньгами не измеришь.

- Стремление к громким титулам, престижным автомобилям, модным этикеткам на одежде и прочим символам положения в обществе, даже если сами эти вещи и выражаемый ими стиль жизни вас абсолютно не привлекают.

- Неспособность изменить план при появлении интересной альтернативы. Кажется, что если вы отклонитесь от намеченного в голове маршрута, то тут же собьетесь с пути и потеряетесь в жизни.

- Жизнь строго по расписанию – часы полностью контролируют ваше поведение. Вы не снимаете их даже в постели. По часам вы едите, спите, занимаетесь любовью – независимо от усталости, голода или желания.

- Исключение из жизни определенных видов деятельности, которые так никогда и не будут испробованы. Речь может идти о таких «таинственных» вещах, как медитация, йога, ас-

рология, триктрак, изометрия и многое другое, о чем имеется всего лишь смутное представление.

- Отсутствие воображения в сексе. Повторение одних и тех же движений в одних и тех же позициях. Отказ от попыток попробовать что-либо новое и экзотическое, неприемлемость всего нетрадиционного.
- Неизменный круг друзей и отказ от сближения с новыми людьми, представляющими неизвестный мир. Регулярные встречи в одном и том же обществе в течение всей жизни.
- В случае посещения вечеринки с супругом или другом привычка не отходить от него ни на шаг – не потому, что так хочется, а из соображений безопасности.
- Панический страх перед беседами с незнакомыми людьми на незнакомые темы. Боязнь того, что они окажутся умнее, талантливее, остроумнее, служит причиной отказа от нового опыта.
- Осуждение самого себя при отсутствии успехов во всех начинаниях.

Здесь приведено лишь несколько примеров ненормального поведения, порожденного страхом перед неизвестностью. Вы, наверное, можете составить и свой собственный список. Но гораздо продуктивнее будет разобраться в том, что заставляет вас вести однообразное существование, отказываясь от возможностей совершенствоваться.

Система психологической поддержки подобного поведения

Далее описаны те психологические «плюсы», которые служат человеку компенсацией за отказ от путешествия в волнующий мир неизвестного.

- Выбор неизменного образа жизни освобождает от необходимости постоянно ломать голову. Если есть хороший план, достаточно просто сверяться с ним, а не напряженно искать какое-то новое решение.

- Отказ от неизвестного делает жизнь комфортнее. Все новое и непонятное страшит, так что, ведя неизменный образ жизни, вы ограждаете себя от подобного страха – другое дело, как это сказывается на вашем развитии и росте. Куда спокойнее обходить стороной незнакомые места. Вспомните Колумба – буквально все предрекали ему гибель за краем земли. Исследование неизвестного – это риск, а риск – опасность.

- Сдержанность и консерватизм может подаваться как проявление «зрелого» или «солидного» поведения. Вы можете отказываться менять что-либо в своей жизни, мотивируя это тем, что именно так ведут себя взрослые опытные люди. Но на самом деле при этом человеком движет страх и дурные предчувствия, связанные с переменами.

- Вы можете чувствовать себя значимым человеком, делая все «как надо» – ведь вы ведете себя как «пай-мальчик». Увязывая собственную значимость с успехами и неудачами в конкретных делах, вы сможете обрести душевное спокойствие, стараясь все делать хорошо. Но на самом деле «хорошо» или «плохо» – это не более чем критическое мнение постороннего человека.

Некоторые из стратегий, помогающих делать таинственное и неизвестное частью вашей жизни

- Предпринимайте отдельные попытки пробовать что-то новое, даже если вам проще оставлять все без изменений. Например, закажите в ресторане новое блюдо. Зачем? Да просто потому, что оно может вам понравиться.

- Приглашайте к себе домой людей, выражающих самые различные точки зрения. Окунайтесь в неизвестное, а не «кисните» среди одних и тех же знакомых, каждое слово которых можете предсказать заранее.

- Откажитесь от привычки делать что-либо только при наличии уважительной причины. Когда вам задают вопрос «почему?», помните, что вы ни перед кем не обязаны оправдываться. Достаточной причиной является уже то, что вам так хочется!

- Понемногу вносите в свою жизнь определенную долю риска, отказываясь от заведенного порядка. Это может быть незапланированный отпуск без заранее забронированной гостиницы и привычных маршрутов – вы должны будете справляться с возможными неожиданностями, полагаясь только на себя. Попробуйте перейти на новую работу или поговорите с человеком, которого прежде избегали, поскольку не знали, как он себя поведет. Добирайтесь на работу другим маршрутом или устройте себе ужин посреди ночи. Зачем все это? Затем, чтобы внести новую струю в свою жизнь и доставить себе удовольствие.

- Давайте волю своей фантазии, позволяя себе в мыслях все, о чем только можете мечтать, – никаких запретных зон. Представьте, что у вас достаточно денег, чтобы две недели себе ни в чем не отказывать. Вы обнаружите, что все ваши мечты, как правило, осуществимы (если вы, конечно, не желаете чего-либо сверхъестественного), – вас просто сдерживает страх перед неизвестностью. Избавьтесь от него!

- Не бойтесь рискованных предприятий, которые могут несколько изменить вашу жизнь, но этим сделают ее лишь богаче и интереснее. Один из моих коллег в течение нескольких лет рассказывал своим студентам и клиентам о необходимости пробовать в своей жизни новое и неизвестное. Эти советы долго носили довольно гипотетический характер, поскольку сам этот педагог оставался в одном и том же университете, не меняя ни работу, ни стиль поведения. Проповедуя философию перемен, он вел исключительно консервативный образ жизни. Наконец в 1974 году он решил на полгода переехать в Европу, потому что очень долго мечтал об этом. Мой коллега подготовил два курса для зарубежных аспирантов и убедился (не на словах, а на деле), что он вполне может справляться с неоднозначными ситуациями. Всего за три недели, проведенных в Германии, благодаря обретенной внутренней безопасности он получил столько возможностей проводить семинары, консультировать клиентов и читать лекции, сколько у него не было в Нью-Йорке, где он обитал в привычной комфортной обстановке. Даже в отдаленной деревеньке в Турции, где он провел два месяца, у него было больше работы, чем дома в Америке. Пройде через все испытания, он понял, что может эффективно действовать в любой обстановке. Приобретенный опыт и навыки позволили ему справляться с неизвестным не менее успешно, чем он справлялся со своими привычными обязанностями.

- Поймав себя на том, что вы хотите избежать встречи с неизвестностью, задайте себе вопрос: «А что может со мной случиться при самом неудачном развитии ситуации?» Подумав, вы признаете справедливость пословицы «У страха глаза велики».

- Намеренно совершите что-нибудь необдуманное, например прогуляйтесь босиком по парку. Сделайте то, что вы себе прежде не позволяли, считая, что «подобные вещи недопустимы». Сделайте свой опыт богаче, а свое поведение раскованнее, не боясь упреков в несерьезности или ненормальности.

- Напоминайте себе, что страх перед неудачей очень часто является боязнью того, что вас осудят или высмеют. Если вы научитесь спокойно воспринимать чужое мнение, понимая, что оно отражает проблемы других людей, а не ваши, вы сможете оценивать свое поведение сами и избавиться от многих комплексов. Уже не будет стоять вопрос, хуже вы или лучше, – вы просто не похожи на других.

- Попробуйте заняться тем, чего прежде избегали под предлогом, что «не очень-то хороши в этом деле». Можно целый день провести за мольбертом, получая от этого огромное удовольствие. И если в результате не получится шедевр, о какой неудаче может идти речь – ведь вы же были счастливы целый день! На стене в моей гостиной висит картина, которую знатоки, безусловно, признают ужасной. Все мои гости либо ругают ее, либо тактично воздерживаются от комментариев. В нижнем левом углу картины можно прочесть посвящение: «Доктору Дайеру – я просто рисовала, а не старалась изо всех сил». Это подарок моей бывшей студентки, которая однажды исключила живопись из своей жизни потому, что ей когда-то сказали о полном отсутствии способностей. Она провела целый уик-энд, рисуя в свое удовольствие, и преподнесла мне этот бесценный для меня подарок.

- Не забывайте, что альтернативой развитию является однообразие и смерть. Сделайте выбор: или проводить каждый день по-новому, быть непосредственными и живыми, или бояться всего неизвестного и застыть в своем развитии – психологически умереть.

- Поговорите с теми, кого считаете ответственными за свой страх перед неведомым. Заявите им прямо, что собираетесь круто изменить свою жизнь, и проследите за их реакцией. Не исключено, что именно их скептицизм и определял ваше поведение в прошлом – вы терялись и робели под их осуждающими взглядами. Теперь вас будет не так-то просто сбить с толку – огласите, глядя им в глаза, свою Декларацию независимости от их контроля.

- Если вы выбрали для себя и своих детей кредо «Во всем добиваться совершенства», откажитесь от него и возьмите на вооружение более разумный принцип: «Выбрать для себя самое главное и стараться там изо всех сил, а в остальных сферах деятельности просто участвовать, получая удовольствие». Все в порядке, если вы в чем-то далеки от совершенства. Отличные успехи во всем – не более чем миф. Идеальность не присуща человеческой природе – всегда можно найти недостатки и что-то сделать лучше.

- Не позволяйте своим убеждениям превращать вас в закоренелых консерваторов. Слепая вера в прошлый опыт равносильна уходу от реальности. То, что было истинным в прошлом, сегодня может оказаться ложным, и наоборот. Оценивайте свое поведение не по каким-то абстрактным принципам, а по тому, как они соотносятся с нынешними реалиями. Открывая для себя подлинный опыт, а не воспринимая его через розовые очки своих убеждений, вы сможете получать истинное удовольствие, с головой окунаясь в новое и прежде неведомое.

- Не забывайте – вы человек, и ничто человеческое вам не чуждо. Вы можете стать такими, какими захотите сами. Напоминайте себе об этом, когда при столкновении с чем-нибудь необычным у вас в очередной раз возникнет желание укрыться в своем безопасном привычном мире.

- В тот момент, когда пытаетесь уклониться от чего-то нового и неизвестного, отдавайте себе отчет в своем поведении. Попробуйте в это время наладить внутренний диалог. Объясните себе, что нет ничего страшного в том, что вы приобретете новый для себя опыт. Осознание своих недостатков может стать первым шагом к их искоренению.

- Умышленно потерпите в чем-либо неудачу. Затем подумайте, потеряли ли вы что-нибудь как личность, проиграв партию в теннис или нарисовав ужасную мазню, или вы по-прежнему значимый человек, который просто получил удовольствие от любимого занятия?

- Побеседуйте с одним из тех людей, которых вы старались избегать в прошлом. Очень скоро вы убедитесь, что ваша предубежденность вредила прежде всего вам, делая жизнь однообразной и малоинтересной. Предвзятое мнение блокирует искреннее общение, поскольку все уже ясно заранее. Чем шире спектр характеров и убеждений, с которыми вы будете иметь дело, тем скорее поймете, как много вы теряете, замыкаясь в своем мире, и насколько глупы и беспочвенны были ваши опасения. Когда вы осознаете это, неизвестное станет для вас притягательной зоной, сулящей радость замечательных открытий, и перестанет быть гиблым местом, которое следует обходить стороной.

Несколько заключительных мыслей о страхе перед неизвестностью

Итак, мы обсудили некоторые конструктивные средства борьбы со страхом перед неизвестностью. Начинать нужно с попытки разобраться в причинах своего пассивного поведения. Затем необходимо подумать о способах его преодоления и о тех новых направлениях, которые вы выберете взамен прежних. Попробуйте представить, что произошло бы, если бы великие путешественники и изобретатели прошлого были парализованы этим страхом. Все человечество по-прежнему ютилось бы в Междуречье – в долине Тигра и Евфрата. Именно в неизвестном сокрыты пути к совершенствованию – и для цивилизации, и для личности.

Подумайте о развилке дорог. Одна из них ведет в безопасность, другая – в неведомый прежде мир. Какую из дорог вы выберете?

Ответ на этот вопрос попытался дать Роберт Фрост в стихотворении «Дорога, которую мы не выбираем».

Две дороги в лесу расходились, и я – Проторенную меньше избрал для
себя – Так был выбран мой путь в этой жизни.

Итак, выбор за вами! Связывающий по рукам и ногам страх перед неизвестностью может уступить место ярким, увлекательным начинаниям, которые наполнят радостью всю вашу жизнь. Идя своим путем, совсем не обязательно точно знать, куда вы идете.

Глава VII

Как бороться с консервативностью

Не существует универсальных правил, законов и традиций... и это правило не универсально.

Мир полон представлений о том, как «надо» поступать. Всяческие «должен», «обязана» и «следует» люди используют для оценки своего поведения, даже не подвергая их критике. Все эти представления образуют очень большую зону ошибок. Бывает так, что вами управляют правила и принципы, которые вы не одобряете, и тем не менее не в силах избавиться от них и самостоятельно решить, что вам подходит, а что нет.

В мире нет ничего абсолютного. Нет правил и законов, которые справедливы в любых условиях и всегда дают наилучший результат. Гибкость – куда большая добродетель. Тем не менее часто получается так, что нарушить неадекватный ситуации закон или абсурдную традицию – дело очень сложное, а то и вовсе невозможное. Умение приспособиться к обществу и культуре иногда оказывается очень полезным, но в своей крайней форме это качество может обернуться неврозом, особенно если следствием соответствия выдвигаемым требованиям является депрессия или беспокойство.

Мы вовсе не имеем в виду, что нужно относиться к закону с пренебрежением и можно нарушать правила лишь потому, что вам этого хочется. Законы необходимы, и порядок – очень важный элемент цивилизованного общества. Но слепая привязанность к устоявшемуся – нечто совершенно иное. Оно способно оказать на личность еще более разрушительное влияние, чем нарушение правил.

Часто правила бывают глупы, а традиции утрачивают смысл. И если вы уже не можете действовать эффективно, потому что вынуждены подчиняться бессмысленным правилам, пора пересмотреть эти правила и связанное с ними поведение.

Как однажды выразился Авраам Линкольн, «у меня никогда не было стратегии, пригодной на все случаи жизни. Я просто старался делать то, что казалось мне в данный момент наиболее разумным». Он не был рабом конкретного курса, которому нужно было неизменно следовать.

Повиновение всяческим «надо» становится нездоровым явлением, когда оказывается преградой разумному и эффективному поведению. Если вы обнаружили, что делаете неприятные или какие-либо непродуктивные вещи, подчиняясь каким-то указаниям, это означает, что вы отказались от свободы выбора и позволяете управлять собой какой-то внешней силе. Прежде чем продолжить разговор об этих чреватых ошибками правилах, которые могут испортить человеку всю жизнь, рассмотрим более подробно, как внешние и внутренние факторы управляют человеком.

Внешние и внутренние факторы управления поведением человека

Было подсчитано, что у семидесяти пяти процентов людей нашей культуры не внутренняя, а внешняя личностная ориентация. Это означает, что вероятность того, что вами управляют внешние факторы, выше. Что такое «внешняя личностная ориентация»? Главным образом это выражается в переносе ответственности за свое эмоциональное состояние на различные внешние обстоятельства или на других людей. То есть, если вас спрашивают: «Почему у вас плохое настроение?» – и вы отвечаете: «Мои родители мне не доверяют», «Она меня обидела», «Мои друзья меня не любят», «Меня оставила удача» или «Просто все дела не клеятся», – вы относитесь именно к этой категории людей. И наоборот, если в ответ на вопрос: «Почему вы так счастливы?» – вы говорите: «Мои друзья хорошо ко мне относятся», «Удача мне улыбнулась», «Меня никто не раздражает», – вы все еще находитесь в плену внешних обстоятельств, перенося ответственность за свои чувства на кого-то другого или на что-то вне себя.

Внутренняя личностная ориентация возлагает ответственность за эмоциональное состояние человека лишь на него самого. Подобные люди в нашей культуре встречаются очень редко. Если такому человеку задают те же самые приведенные выше вопросы, он отвечает: «Я говорю себе не то, что нужно», «Я придаю слишком много значения словам других», «Я слишком много беспокоюсь о том, что думают окружающие», «У меня не хватает сил, чтобы сделать себя счастливым», «Я не умею предохранить себя от грусти». Если же у него хорошее настроение, он говорит о самом себе: «Я очень постарался, чтобы стать счастливым», «Я добился, чтобы у меня все получилось», «Я говорю себе правильные вещи», «Я сам несу ответственность за себя и именно в таком положении хочу оставаться». Итак, лишь четверть людей берет на себя ответственность за свое настроение, а три четверти винят в этом внешние причины. К какой группе относитесь вы? Все указания и традиции навязываются внешними силами. То есть указания исходят от кого-то или чего-то вне вас. Если вы завалены указаниями и не можете вырваться из условностей, навязанных вам кем-то другим, вы относитесь к этим трем четвертям.

Прекрасным примером внешней направленности мышления может стать мышление моей недавней пациентки. Назовем ее Барбарой. Ее главной проблемой было ожирение, но была и масса более мелких трудностей. Когда мы начали обсуждать ее неприятности с весом, она сказала, что всегда страдала от излишнего веса потому, что у нее были проблемы с обменом веществ, а мать в детстве заставляла ее есть через силу. Теперь переедание, по ее словам, продолжается, потому что муж ею пренебрегает, а дети не любят. Женщина пожаловалась, что перепробовала все: всевозможные приборы, таблетки, консультации разных диетологов, даже астрологию. Психотерапия стала для нее последним средством. Если я не смогу заставить ее сбросить вес, сказала она, этого не сможет сделать уже никто.

Судя по тому, как Барбара представила свою историю – и как она сама понимала свою проблему, – неудивительно, что ей никак не удавалось сбросить лишние килограммы. Все и вся были в заговоре против нее – мать, муж, дети, даже собственное тело и звезды. Диетологи могут помочь людям с менее искалеченной психикой, но в случае Барбары у них было слишком мало шансов.

Барбара – классический пример внешней направленности мышления. По ее словам, полнеть ее заставляли мать, муж, дети и неуправляемая часть ее же организма. Это не имело ничего общего с тем, что она ела, в каком количестве и в какое время. Более того, попытки справиться с проблемой были точно так же направлены, как ее восприятие самой проблемы. Вместо того чтобы признать, что она в прошлом переедала и теперь придется делать новый выбор, если она хочет похудеть, Барбара решила сваливать вину на других людей и на внеш-

ние обстоятельства – принятые в обществе условности, касающиеся похудения. Когда все ее подружки пошли к диетологам, и Барбара последовала их примеру. Как только какая-нибудь знакомая «открывала» нового специалиста, Барбара тут же бросалась к нему за помощью.

После нескольких недель психологического консультирования Барбара начала понимать, что ее несчастье и жалобы – это ее же собственный выбор, а не козни окружающих. Началось это с признания, что она просто слишком много ест, обычно больше, чем нужно для утоления голода, и мало двигается. Первым решением женщины стало изменить свои привычки в еде с помощью суровой самодисциплины. Она поняла, что может, и захотела управлять своим мозгом. Теперь, когда ей хотелось есть, она решила успокаивать себя мыслями о том, какая у нее сильная воля, а не мечтами о печенье. Вместо того чтобы винить мужа и детей в том, что они плохо с ней обращаются и тем самым заставляют постоянно есть, она начала понимать, что годами играла роль жертвы, практически умоляющей продолжать мучить ее. Как только Барбара начала требовать, чтобы к ней хорошо относились, она обнаружила, что семья как будто давно ждала этого момента. Вместо того чтобы искать утешение в еде, она сделала свою жизнь полноценной благодаря отношениям, основанным на взаимном уважении и любви.

Барбара даже решила меньше видиться с матерью, которая, как ей казалось, управляла ее жизнью и делала ее несчастной, поощряя поглощать огромные количества пищи. Когда женщина поняла, что мать на самом деле не управляет ею и что она может навещать ее, когда сама того захочет, Барбара начала получать удовольствие от их встреч.

В конце концов Барбара осознала, что психотерапия не может изменить ничего, что находится вне ее. И я не мог бы изменить ее. Она должна была измениться сама. Это потребовало времени, но постепенно, прилагая большие усилия, Барбара заменила действие внешних указаний своими собственными внутренними стандартами. Теперь она стала не только стройнее, но и счастливее. Она знает, что своим счастьем обязана не мужу и не детям, не матери и не звездам, а самой себе, потому что научилась управлять собой.

Фаталисты, детерминисты и люди, верящие в удачу, – все это люди с внешней направленностью мышления. Если вы считаете, что ваша жизнь заранее кем-то нанесена на карту и вам нужно только выбирать правильные дороги, очень вероятно, что груз всевозможных внешних указаний не дает вам выйти за пределы этой дорожной карты.

Вы никогда не сможете реализовать себя, если постоянно будете позволять внешним силам управлять собой или думать, что они вами управляют. Вести эффективную жизнь не означает исключить из жизни все проблемы. Нужно просто перейти с внешней ориентации на внутреннюю. Так вы возьмете на себя ответственность за все свои эмоции и переживания. Ведь вы же не робот, который идет по жизни как по лабиринту, руководствуясь какими-то чужими указаниями и правилами, которые не имеют для вас никакого смысла. Можно повнимательнее присмотреться к этим «правилам» и начать управлять своим мышлением, чувствами и поведением изнутри.

Обвинение и поклонение: две крайности внешней направленности поведения

Обвинение – очень удобное средство, к которому всегда можно прибегнуть, если не хочется брать на себя ответственность за то, что происходит в вашей жизни. Это выход для «внешне ориентированного» человека.

Любое обвинение – лишь пустая трата времени. Неважно, какую вину вы приписываете другому. Это не изменит вас. Обвинение делает только одно: не дает вам повернуться к себе, когда вы пытаетесь понять, почему несчастливы, и находите только внешние причины своего разочарования. Обвинение само по себе – ошибка. Даже если оно влияет на кого-то, оно влияет не на вас. Вы можете с успехом вызвать в ком-то чувство вины, но вам не удастся изменить

в себе то, что приносит вам боль. Вы можете заставить себя не думать об этом, но ничего не сможете изменить.

Тенденция сосредоточивать свое внимание на других может развиваться в другую крайность и стать поклонением. В таком случае может оказаться, что человек пользуется не своими ценностями, а чужими. «Если это делает такой-то, я тоже буду так поступать». Поклонение – форма самоуничтожения. Другие люди становятся для человека важнее, чем он сам, а его счастье оказывается вне его. В том, что вы цените других людей и их достижения, нет ничего унижительного, но если моделировать свое поведение по чужим стандартам, это становится зоной ошибок.

Все ваши герои – люди. Им не чуждо ничто человеческое. Они делают каждый день то же, что и вы. У них чешется там же, где у вас, а по утрам точно так же пахнет изо рта. Не стоит тратить на это свои силы (возможно, поклонения стоит лишь ветчина с сыром или баклажанная икра).

Все великие герои вашей жизни ничему не могут вас научить. И в любом случае, они ничем не лучше вас. Политики, артисты, рок-звезды, ваш босс, семейный врач, учитель, супруг или кто-нибудь еще – все они просто хорошо умеют делать свою работу. А если вы вознесете их на пьедестал, то просто окажетесь среди тех людей, которые считают, что своими положительными эмоциями они обязаны другим.

Обвиняя других или поклоняясь им, вы попадаете на ВТД-линию (Внимание Только Другим).



Вы ведете себя глупо, если ищите объяснение своим чувствам или руководство к действиям вне себя. Если вы начнете брать всю ответственность за это лишь на себя, это станет вашим первым шагом в деле уничтожения данной области потенциальных ошибок. Станьте своим собственным кумиром. Когда вы перестанете обвинять или обожествлять других, вы переместитесь с внешней на внутреннюю сторону медали. А на внутренней стороне нет универсальных обязанностей ни для вас, ни для окружающих.

Ловушка «правильно – неправильно»

Говоря о «правильности» или «неправильности», мы не имеем здесь в виду каких-либо религиозных, философских или этических категорий, связанных с добром и злом вообще. Обсуждение этих материй выходит за пределы нашей книги. Мы будем говорить конкретно о вас и о том, как ваши понятия о правильности и неправильности мешают стать счастливым человеком. Ваши «правильно» и «неправильно» – не что иное, как универсальные «надо». Возможно, вы привыкли к мысли о том, что «правильно» – это «хорошо» или «справедливо», а «неправильно» – «плохо» или «несправедливо». В действительности это совершенная бессмыслица. «Правильных» и «неправильных» вещей в этом смысле не существует. Слово «правильно» подразумевает, что, если вы сделаете что-то определенным образом, вы непременно попадете в точку. Но таких гарантий быть не может. Принимая какое-то решение, вы можете искать что-то новое, более эффективное, легальное, но, если встает вопрос о том, что «правильно», а что нет, вы попадаете в ловушку под девизом «Я должен всегда поступать правильно, а если что-то идет неправильно или люди поступают неправильно, я буду несчастен».

Возможно, часть вашей потребности в «правильности» имеет нечто общее со стремлением к уверенности, которую мы обсуждали в главе, посвященной страху перед неизвестностью. А может быть, это связано и со склонностью к дихотомии – аккуратненькому разделению мира на две противоположности – черное и белое, да и нет, хорошо и плохо, правильно и неправильно. А ведь лишь очень немногие вещи точно соответствуют этим категориям. Люди рациональные ходят по «серым» областям, редко оказываясь в белой или черной. Приверженность своей правоте особенно ярко проявляется в браке и других взаимоотношениях взрослых людей. Споры неизбежно становятся соревнованием, в котором один партнер непременно должен оказаться правым, а другой – нет. Только и слышно: «Ты думаешь, что всегда права!» или «А ты никогда не признаешь, что не прав!». Но в действительности здесь не может быть правоты или неправоты. Люди – разные, они видят мир с разных точек зрения. Если «правым» оказывается только один из них, коммуникация нарушается.

Единственный способ выбраться из этой ловушки – это перестать мыслить такими ошибочными категориями. Как я однажды объяснил Клиффорду, который каждый день вел с женой нескончаемые споры, вместо того чтобы попытаться убедить свою жену в том, что она ошибается, почему бы просто не обсудить дело, не навязывая ей своих представлений? Если у нее появится возможность отличиться от вас, вы прекратите эти нескончаемые споры, в которых вы упрямо, прямо-таки отчаянно, настаиваете на своей правоте. Клиффорд смог избавиться от своей невротической потребности и тем самым внес в брак больше общения и вернул любовь. Все «правильные» и «неправильные» вещи представляют собой различные «надо» в той или иной форме. А эти «надо» мешают вам, особенно если они вступают в противоречие с потребностью другого человека иметь свои «надо».

Нерешительность как следствие мышления по принципу «правильно – неправильно»

Однажды я спросил клиента, трудно ли ему принимать решения, и он ответил: «Ну... и да, и нет». Возможно, и вам трудно принимать решения даже в мелочах. Это непосредственно связано со склонностью к разделению вещей на правильные и неправильные. Нерешительность вызывается желанием поступить правильно, а если вы откладываете момент принятия решения, вы избавляетесь от беспокойства, которое чувствуете, когда считаете, что поступили неправильно. Стоит только исключить из любого решения понятие о «правильности – неправильности» (ведь правильность подразумевает некую гарантию успеха), как принятие решения оказывается не таким уж сложным делом. Скажем, вы хотите решить, в какой институт вам правильнее всего поступать. Вы можете так никуда и не поехать, даже приняв решение, потому что будете сомневаться в его правильности. А не лучше ли изменить ход мыслей: «Правильного» института не существует. Если я выберу А, последствия будут приблизительно такими, а если Б – вот такими». Ни тот, ни другой выбор не является «правильным». Они просто различны, и гарантий нет в любом случае, какой бы институт вы ни выбрали – А, Б или В. Аналогично можно справиться с невротической нерешительностью, если не рассматривать все потенциальные последствия решения как «правильные» или «неправильные», «хорошие» или «плохие» или даже «худшие» или «лучшие». Их нужно просто считать разными. Если вы купите это приглянувшееся вам платье, вы будете выглядеть в нем так-то – просто по-другому, а не лучше, чем в другом. Когда вы откажетесь от неточных и разрушительных представлений о «правильности – неправильности», принятие решений превратится просто в задачу выбора. А если начнете сожалеть о принятом решении, вместо того чтобы понять, что сожаление – пустая трата времени (сожалея, вы продолжаете жить в прошлом), вы просто вынуждены будете в следующий раз принять новое решение, чтобы получить те последствия, которые не повлекло за собой предыдущее решение.

Нет вещей, более важных, чем остальные. Ребенок, собирающий ракушки на морском берегу, не поступает ни «правильнее», ни «неправильнее», чем президент компании «Дженерал моторс», принимающий важное производственное решение. Это просто разные действия, и только!

Вы можете полагать, что «неправильные» мысли плохи и не заслуживают того, чтобы их выражали вслух, а «правильные» идеи следует стимулировать. Возможно, вы говорите детям, друзьям или супругу: «Не стоит этого делать (или говорить), если это неправильно». Но в подобной точке зрения таится опасность. Авторитарность поведения в масштабах внутренней и внешней политики может привести к тоталитаризму. Кто способен определить, что «правильно», а что нет? На этот вопрос невозможно дать удовлетворительный для всех ответ. Даже закон определяет не «правильность», а только «законность». Более века назад Джон Стюарт Милл в памфлете «О свободе» заявил:

Никогда нельзя быть до конца уверенными в том, что мнение, которое мы пытаемся подавить, неверно. И даже если мы в этом уверены, такое подавление – зло.

Ваша эффективность не измеряется способностью делать правильный выбор. То, как вы ведете себя в эмоциональном плане после принятия решения, – куда более важный показатель личной целостности в настоящий момент, поскольку «правильный» выбор представляет собой лишь те «надо», от давления которых вы стремитесь избавиться. Новое мышление поможет убить двух зайцев: во-первых, избавиться от бессмысленных «так надо», обратиться к внут-

ренней мотивации и, во-вторых, облегчить процесс принятия решения, исключив эти ошибочные категории «правильности – неправильности».

Ошибка в понимании обязанностей, морального и общественного долга

Есть одно очень хорошее слово, придуманное Альбертом Эллисом для склонности придумывать себе всяческие «надо», «я должен». Это «надо-турбация». Можно считать, что вы занимаетесь этим всегда, когда совершаете поступки из чувства долга, несмотря на то что хотели бы избрать другое поведение. Карен Хорни, прекрасный психиатр, посвятила этой теме целую главу своей книги «Невроз и человеческое развитие» под названием «Тирания наших “надо”». Она пишет:

«Надо» всегда вызывают ощущение напряжения, которое растет по мере того, как человек пытается соответствовать им своим поведением... Более того, проявляясь наружу, «надо» постоянно тем или иным образом вносят свой негативный вклад в человеческие отношения.

Играют ли «надо» определяющую роль в вашей жизни? Считаете ли вы, что вам «надо» хорошо относиться к коллегам, поддерживать супруга или супругу, помогать детям и всегда хорошо работать? А если когда-то вам не удастся делать то, что «надо», осуждаете ли вы себя, возникает ли напряжение и беспокойство, о которых говорит Карен Хорни? Возможно, эти «надо» не ваши. Если они принадлежат другим, а вы их просто «одолжили», это и называется «надотурбацией».

Существует не меньше «не надо» («нельзя»), чем «надо».

К ним относятся: «не надо» быть грубым, злым, глупым, мрачным, распутным, агрессивным, вести себя по-детски и многое другое. Но вы не обязаны заниматься и «не надотурбацией». Никогда! Ничего страшного, если вы чего-то не понимаете или вам не хватает самообладания. Вы имеете право вести себя без достоинства, если вы этого хотите. Никто не подсчитывает ваши очки и не собирается наказывать за то, что вы не стали таким, каким, по чьим-то словам, должны стать. Если уж на то пошло, вы не можете всегда быть таким, каким должны быть. Это просто невозможно! Следовательно, любое «надо» будет вызывать в вас напряжение, потому что вы не будете отвечать своим ошибочным ожиданиям. Это напряжение вызывается не вашим поведением (недостойным, эгоистичным, неприличным и т. п.), а навязыванием «надо».

Этикет как еще одно «надо»

Этикет – прекрасный пример бесполезного и нездорового приобщения к культуре. Только подумайте обо всех этих бессмысленных правилах, которым вынуждают следовать лишь потому, что так написано у Эмили Пост, Эми Вандербильт или Абигейл ван Бюрен! Ешьте кукурузные початки так и никак иначе, всегда ждите сигнала хозяйки, чтобы начать еду, представляйте сначала мужчину женщине, во время свадьбы сидите в церкви с этой стороны, давайте такие-то чаевые, носите то-то и то-то, говорите так-то и так-то. Не пользуйтесь своим здравым смыслом, а лучше смотрите в книгу. Конечно, хорошие манеры не излишни – они выражают ваше уважение к другим, однако около девяноста процентов всех правил этикета бессмысленны, они когда-то появились совершенно случайно. Нет «правильного» способа вести себя. Только вы сами можете определить, что верно для вас, – если, конечно, вы не причиняете неудобств остальным. Сами выбирайте, как представлять людей друг другу, какие давать чаевые, что носить, как говорить, где садиться, как есть и так далее – руководствуясь лишь тем, чего вы хотите. Каждый раз, когда вы попадаете в ловушку с надписью «Что мне надо надеть?» или «Как нужно это делать?», вы расстаетесь с частью самих себя. Я не призываю становиться бунтовщиками против устоявшихся в обществе норм, поскольку это тоже было бы формой поиска одобрения через неподчинение правилам, но прошу вас в повседневной жизни сменить направление внимания с других людей на себя. Быть верным себе означает не испытывать потребности в системе поддержки извне.

Слепое повиновение правилам и законам

Некоторые из самых отвратительных людских поступков совершались под прикрытием выполнения приказов. Нацисты убили шесть миллионов евреев и замучили бесчисленное множество других людей, потому что таков был их «закон». Позднее, после войны, ответственность за эти варварские акты моментально стала смещаться на правящие круги фашистов, пока по всей Германии виновными не остались только Гитлер и его приближенные. Оказалось, что все остальные просто выполняли приказы и подчинялись законам Третьего рейха!

В округе Саффолк (Нью-Йорк) представитель правительства недавно так объяснил, почему людям, с которых был взят слишком большой налог на землю, нельзя возместить убытки:

«В законах сказано, что оплаченные налоговые счета не пересматриваются. Закон есть закон, и я ничего не могу с этим поделать. Я исполняю закон, а не занимаюсь его толкованием». Право же, в другое время и в другом месте из этого человека вышел бы неплохой каратель. Эта песня вам знакома. Вы слышите ее каждый день: «Не думайте, подчиняйтесь правилам, даже если они абсурдны!»

Почти половина правил, связанных с бассейнами, теннисными кортами и другими общественными местами, не имеет никакого смысла. Недавно жарким вечером я спросил у группы молодежи, сидящей вокруг бассейна и явно жаждущей окунуться, почему они не прыгают в воду, хотя бассейн совершенно пуст. Те ответили, что с 18 до 20 часов бассейн предназначен для взрослых. Таково правило, и несмотря на то, что не было взрослых, желающих воспользоваться бассейном, за выполнением этого правила строго следили. Никакой гибкости, никакой способности изменить правило в таких обстоятельствах – просто слепое подчинение заведенному порядку, не имеющему в данный момент никакого логического обоснования. Когда я посоветовал молодежи договориться об изменении правил, мне позвонили из руководства бассейна и заявили, что я подстрекатель.

Один из ярких примеров слепого подчинения правилам – как бы глупы они ни были – это жизнь военных. Один мой коллега рассказал мне случай, который очень живо демонстрирует менталитет этого слоя общества. Пребывая по службе в Гуаме (на юге Тихого океана), он был удивлен, сколько солдат выполняет правила, являющиеся явно абсурдными. Офицерам разрешалось сидеть во время показа кино на свежем воздухе на красных скамейках с тенетами. Во время ночного сеанса, когда ни один офицер не появлялся, один из солдат следил за тем, чтобы никто не садился на красные скамейки. Таким образом, каждый вечер матросы сидели под дождем, а один из них сторожил ряд пустых красных скамеек, чтобы правило не было нарушено. Когда мой коллега поинтересовался, почему все поступают столь абсурдно, он услышал стандартный ответ: «Я не пишу законы, а выполняю их».

Герман Гессе писал в «Демияне»:

Те, кто слишком ленивы и уж очень удобно устроились, чтобы еще и думать за себя и быть своими собственными судьями, подчиняются законам. Остальные чувствуют законы внутри себя. Им запрещается то, что любой достойный гражданин может сделать в любое время, и разрешаются действия, заслуживающие всеобщего порицания. Каждый человек должен стоять на своих ногах.

Если вам приходится подчиняться всем правилам всю свою жизнь, это превращается в эмоциональное порабощение. Но наша культура учит нас, что не слушаться – плохо, нельзя поступать против правил. Поэтому важно определить для себя, какие правила «работают» и являются необходимыми для сохранения порядка в нашей культуре, а какие можно нарушать,

не принося вреда ни себе, ни другим. Не стоит бунтовать просто ради протеста. И все же, если вы живете своим умом и по своим собственным стандартам, вы получаете большие преимущества.

Сопротивление негативным элементам влияния культуры и традиций

Ваш личный прогресс и прогресс мира зависит скорее от безрассудных людей, чем от тех, кто полностью приспосабливается к обществу и соглашается со всем, что происходит. Прогресс зависит от новаторов, от тех, кто отвергает устоявшиеся правила и создает свой собственный мир. Чтобы переключиться с копирования других на жизнь по своему разумению, вам придется научиться оказывать сопротивление поголовному подчинению всем без разбору культурным традициям и значительному давлению, принуждающему вас подчиняться им. Чтобы реализовать свой потенциал, это сопротивление практически необходимо. Некоторые могут считать вас нарушителями субординации, и это цена, которую вам приходится платить за самостоятельное мышление. Вас могут считать непохожим на других, навесить на вас ярлык эгоиста или бунтовщика, не одобрять и даже подвергать остракизму. Найдутся люди, которые не станут одобрять ваше сопротивление нормам, которым подчиняются сами. Вы снова услышите старый аргумент: «Что будет, если каждый будет подчиняться только тем правилам, которым хочет? Что это будет за общество?» На это есть простой ответ: естественно, не все будут так делать. Большинство людей не может отказаться от своих «надо».

То, о чем здесь говорится, не имеет никакого отношения к анархии. Никто не собирается разрушать общество, но многие из нас хотели бы наделить личность большей внутренней свободой, независимостью от бессмысленных «должен» и глупых «надо».

Даже разумные законы и правила действуют не во всех условиях. Мы стремимся к возможности выбора, то есть способности освободиться от рабской привязанности к «надо». Вы не обязаны всегда быть такими, какими хочет вас видеть культура. Если вы все же таковы и уверены, что не можете жить по-другому, вы действительно последователь, один из тех, кто позволяет другим указывать путь. Если же хотите жить своей собственной жизнью, нужна гибкость и постоянная оценка того, насколько действенно то или иное правило в данных конкретных обстоятельствах. Это верно, что часто быть последователем гораздо проще, легче слепо подчиняться указаниям других, но, как только вы поймете, что закон призван служить людям, а не делать их своими слугами, вы начнете борьбу с «надо-турбацией».

Если вы собираетесь научиться сопротивлению негативным элементам приобщения к культуре, вам придется стать спокойнее. Пусть другие выполняют приказы даже себе во вред, научитесь спокойно смотреть на этот их выбор. Не нужно гнева, просто придерживайтесь своих убеждений. Один мой коллега служил во флоте. Его подразделение находилось на авианосце в порту Сан-Франциско. В то время президент Эйзенхауэр как раз посещал Северную Калифорнию в политических целях. Морякам было приказано выстроиться в виде букв «Привет, Айк», чтобы президент, посмотрев вниз со своего вертолета, мог увидеть это послание. Мой друг решил, что эта идея – совершенная глупость, и не стал в этом участвовать, потому что она противоречила всем его убеждениям. Но он не стал организовывать протест, а просто скрылся на день, оставив всех остальных участвовать в этом унижительном действе. Он упустил свой единственный шанс стать частью буквы «и» в слове «Привет». Он не унижал тех, кто сделал другой выбор, не вел бессмысленной борьбы. Он просто пожал плечами и позволил остальным идти своим путем.

Подобное сопротивление связано с самостоятельным принятием решений и претворением их в жизнь так эффективно и спокойно, как только возможно. Не надо плакатов и враждебных демонстраций, если известно, что пользы это не принесет. Глупые правила, традиции и политика никогда не исчезнут, но вы не обязаны быть их частью. Просто пожмите плечами, а другие пусть идут вместе со всем стадом. Если они хотят себя так вести, это их дело, но это не для вас. Производить много шума – это почти всегда самый верный способ навлечь на себя

гнев и создать на своем пути еще больше препятствий. Вы встретитесь с массой жизненных ситуаций, в которых легче незаметно обойти правило, чем начинать движение протеста. Вы сами можете решить, каким человеком вам быть – таким, каким хотите быть вы сами, или таким, каким вас хотят видеть другие. Все опять-таки зависит от вас!

Все новые идеи, которые потом преображали общество, когда-то презирались, а многие даже запрещались законом. Любой прогресс связан с нарушением старых правил, которые уже не действуют. Люди в свое время смеялись над Эдисонами, Фордами, Эйнштейнами и братьями Райт – пока к тем не приходил успех. Если вы начнете сопротивляться бессмысленным традициям, вас тоже ждет всеобщее презрение.

Некоторые типичные виды следования принципу «надо»

Список таких видов поведения мог бы занять целую книгу. Мы отобрали лишь некоторые наиболее распространенные примеры, встречающиеся в нашей культуре.

- Вера в то, что всему есть свое место и все должно быть на своем месте. Синдром идеального порядка означает, что вам не по себе, если вещи не находятся на предназначенном для них месте.

- Постоянный вопрос «Что мне надеть?», как будто есть лишь один приемлемый способ одеваться, который определяется другими людьми. Белые брюки и пастельные тона носят только летом... Шерсть предназначена лишь для зимы и т. п. Все эти и многие другие «определяющиеся погодой» «надо» пронизывают нашу жизнь. (Джеймс Миченер в своей книге «Гавайи» рассказал об американцах, которые, попав в тропический климат Гавайских островов, с наступлением октября достали из чемоданов свою теплую одежду несмотря на продолжающуюся жару и в течение шести месяцев одевались не по местной погоде. Почему? Просто потому, что у них было принято одеваться в соответствии с календарем.) А еще есть люди, которые рабски подчиняются требованиям моды.

- Предположение, что к каждой пище подается соответствующий сорт вина. Белое вино идет с рыбой и птицей. Красное хорошо только к говядине. Вы ограничиваете себя правилами о том, что и с чем есть, придуманными не вами.

- Перенос вины за свои действия на других. «На самом деле виновата она, это из-за нее мы опоздали». «Не обвиняй меня, виноват не я, а он».

- Вы должны идти на свадьбу и преподносить подарок, даже если вам не нравятся молодожены; не можете отказаться от приглашения, даже если этого хотите. Вы с огромной неохотой покупаете подарок, но все равно делаете это, потому что так принято. Или, наоборот, приходите на похороны, на которые вам не хотелось бы идти, но так принято. Вам приходится выполнять эти формальности, чтобы продемонстрировать свое горе, уважение или тому подобные приличествующие случаю эмоции.

- Посещение церковных служб (которые вам не нравятся и не вызывают в вас благоговения), потому что этого от вас ожидают.

- Наделение тех, кто обслуживает вас, титулами. Под этим подразумевается, что они находятся на более высокой ступени, чем вы. Как вы обращаетесь к дантисту? Если вы обращаетесь к человеку «доктор», действительно ли это лишь название его профессии? Говорите ли вы «плотник Джонс» или «водопроводчик Смит»? Если это делается из уважения к положению человека, почему вы решили, что его положение выше вашего? Если он получает деньги за то, что обслуживает вас, за что так титуловать его, в то время как вас называют по имени?

- Отход ко сну тогда, когда «пора спать», а не тогда, когда вы устали.

- Половая жизнь только одним или двумя способами, потому что только они приемлемы, или занятия сексом лишь тогда, когда ситуация удовлетворяет всем условиям, например: дети спят, вы не устали, в комнате темно, вы в своей собственной кровати и т. д. и т. п.

- Выбор ролей в повседневной жизни в соответствии с требованиями культуры. Женщины моют посуду, мужчины выносят мусор. Работа по дому для жены, работа вне дома для мужа. Девочки делают одно, а мальчики другое.
- Подчинение глупым правилам домашней жизни и традициям, которые в вашей семье бессмысленны, например просьба о разрешении выйти из-за стола, прием пищи в одно и то же время, хотя это неудобно для всех.
- Послушное выполнение указаний всех предостерегающих надписей, вне зависимости от того, есть в них смысл или нет: «Соблюдать тишину!», «Вход запрещен!» Неспособность нарушить эти приказы или хотя бы усомниться в том, висит ли надпись на своем месте. Эти надписи делают люди, а людям свойственно ошибаться.
- Сохранение бирок на матрасах, потому что на них написано: «Снимать воспрещается законом».
- Обеды по воскресеньям у мамы, несмотря на свое нежелание. В конце концов, это традиция, и даже если всем она не нравится, в том числе и маме, вы должны блюсти традиции.
- Чтение книги от корки до корки, даже если половина ее никуда не годится. Дочитывание книги, которая не понравилась, из-за того, что половина уже прочитана.
- Неспособность женщины пригласить мужчину на свидание. В конце концов, это же прерогатива мужчины. Сюда относится и отказ первой позвонить, или открыть мужчине дверь, или оплатить счет в ресторане, а также другие бесчисленные абсурдные традиции, не служащие никакой реальной цели.
- Отправление поздравительных открыток без всякого на то желания. Вы делаете это потому, что делали так всегда и этого от вас ожидают.
- Погоня за хорошими оценками в школе или принуждение детей делать то же самое. Учеба не для собственного удовлетворения, а для отметок, которые в конце концов появятся в аттестате.
- Постоянный вопрос к себе: «А подходит ли он/она мне?» и нескончаемые поиски «подходящего» человека.
- Посещение всех мест со своим партнером, потому что так принято, даже если вы оба хотели бы быть в этот момент в разных местах.
- Поиск ответов на все вопросы в справочниках и пособиях, потому что всякую работу нужно делать определенным образом. Неспособность отличать книги, в которых содержится ценная информация, от тех, в которых есть только указания по поводу того, как все должно быть.
- «Правильное» ли это платье, шляпа, автомобиль, мебель, салатная заправка, закуска, книга, колледж, работа и т. д.? Постоянный беспокойный поиск «правильной» вещи и, как следствие, вечные сомнения и нерешительность.

- Предпочтение наград, почетных значков, титулов и других почестей собственной оценке своих достижений.
- Слова «Мне никогда не сравниться с...».
- Аплодисменты даже тогда, когда представление вам не понравилось.
- Вручение чаевых за плохое обслуживание.
- Поведение, характерное для спортивных болельщиков, когда человек сходит с ума от того, что его команда победила или проиграла, и живет чужими эмоциями в зависимости от достижений любимых спортсменов.

Взгляд на распространенные последствия «надо-турбации»

Ниже описаны некоторые причины приверженности человека своим «надо». Приверженность оказывает разрушительное воздействие, но в то же время она формирует систему собственной поддержки.

- Можно утешать себя тем, что вы «хороший мальчик» или «хорошая девочка» и делаете все, что «надо». За послушание можно похлопать себя по плечу. Это регрессивное явление, когда вы возвращаетесь в детство. Тогда вы получали одобрение, когда вели себя хорошо, то есть ваши правила поведения устанавливались кем-то другим.

- Повиновение внешним «надо» позволяет оправдывать свою бездеятельность опять-таки этими «надо», а не внутренними причинами. Пока есть «надо», есть причина вашего несоответствия, и вы можете избегать риска, связанного с переменами. Таким образом, «надо» не дают вам развиваться. Например, у Марджори в мозгу застряло мнение о том, что любой секс до брака – табу. Ей тридцать четыре года, и до сих пор она ни разу не вступала в половой контакт, потому что прочно усвоила это «нельзя». Но ей не хватает внутреннего покоя. Она хотела бы вести половую жизнь и очень недовольна собой в этом плане. Более того, вполне возможно, что Марджори так и не выйдет замуж, и ее «не надо» (в данном случае как раз «надо») лишит ее этого опыта на всю жизнь. Думая об этой возможности, она содрогается и тем не менее не может избавиться от своего «нельзя». Это «нельзя» оказывает отрицательное воздействие и на другие стороны ее жизни. Она не может даже остаться на ночь в одном доме с другом, боясь, что ее осудят, постоянно оказывается в неудобном положении из-за своего «не надо», которое заставляет ее приходить ночевать домой, к маме. Подчинение этим правилам спасает от риска, связанного со вступлением в сексуальные взаимоотношения. Но ее ответ всегда звучит так: «Я не должна этого делать». Очевидно, ее представления работают против ее же личного счастья.

- Ваши «надо» позволяют вам манипулировать другими.

- Сообщая кому-то, что что-то должно делаться именно так, вы добиваетесь, чтобы этот человек делал то, чего вы хотите.

- Если вам не хватает уверенности в себе, можно легко воспользоваться «надо». Оно становится вашим бастионом.

- Можно выражать праведное негодование и враждебно относиться к тем, кто не укладывается в рамки «надо», которые вы применяете к себе и к остальному миру. Тем самым вы возвышаетесь в своих глазах за счет тех, кто не подчиняется вашим правилам.

- Вы можете заслужить одобрение, подчиняясь. И чувствуете себя хорошо, если приспосабливаетесь – ведь именно этому вас всегда учили! Уже известная нам потребность в одобрении опять-таки играет здесь не последнюю роль.

- Пока вы сосредоточиваете свое внимание на других, живете их успехами и неудачами, не приходится работать над собой. Если у вас есть кумир, это укрепляет ваше низкое мнение о себе и дает возможность уклоняться от самосовершенствования. Пока кумиры остаются причиной положительных или отрицательных эмоций, не возникает необходимости брать ответственность на себя. Представление о своей значимости переносится на представление о значи-

мости других, то есть становится преходящим. Все зависит от этих великих людей и от того, как они к вам относятся.

Стратегии избавления от некоторых «надо»

Сама задача избавления от этой зоны связана с риском. Это же активное действие! Вы принимаете решение поступать не так, как было бы «правильно», как вас учили. Вот некоторые приемы, которые помогут избавиться от привычек «надотурбации».

- Начните с рассмотрения своего собственного поведения.

Изучите невротическую систему поддержки ошибочного поведения, описанного выше. Затем подумайте, зачем мучить себя таким количеством «надо». Задайте себе вопрос, действительно ли вы в них верите или просто действуете так в силу привычки.

- Составьте список всех правил, которым вы подчиняетесь и которые кажутся вам неадекватными вашему случаю. Это глупые устоявшиеся нормы поведения, на которые вы жалуетесь, но никак не можете от них отказаться. Запишите их все, даже если пока не верите, что сможете выбить их из своего сознания.

- Заведите свои собственные традиции. Например, если вы всегда наряжали елку в сочельник, хотя предпочли бы делать это на три дня раньше, создайте для себя новую традицию, которая имеет для вас смысл.

- Поговорите с родственниками и друзьями о тех многочисленных правилах поведения, которым вы все подчиняетесь против воли. Возможно, вам удастся выработать какие-то новые правила, более приемлемые для всех. Вы обнаружите, что старые правила часто продолжают действовать лишь потому, что никто никогда серьезно не задумывался об их изменении.

- Заведите дневник внешней/внутренней направленности.

Записывайте все «внешние» объяснения своих чувств, когда вы переносите ответственность на других. Посмотрите, нельзя ли переключиться на «внутреннюю» сторону какими-то новыми смелыми поступками. Фиксируйте в дневнике свои успехи в переориентации на себя.

- Проанализируйте, сколько правил вы навязываете другим. Спросите окружающих, действительно ли они нуждаются в этих директивах, или они действовали бы так же без ваших слов. Возможно, они даже предложат более эффективные и гибкие указания.

- Наберитесь мужества поставить под сомнение правило или политику, от которой хотите избавиться. Но будьте готовы справляться с последствиями своего поведения без враждебности. Например, если вы всегда считали, что женщина не должна приглашать мужчину на свидание, и оказываетесь без пары на уик-энд, позвоните сами и посмотрите, что из этого выйдет. Или отнесите назад в магазин одежду с дефектом, если даже правило гласит: «Вещи назад не принимаются». Бросьте вызов этому правилу, сделайте это убедительно, пообещайте дойти до высшего начальства. Не позволяйте управлять собой принципам других, потому что иначе в конечном результате жертвой окажетесь вы сами.

- Думайте о решениях с теми или иными последствиями, а не о правильных или неправильных решениях. Принимая решение, исключите понятие о «правильности–неправильности» и скажите себе, что и то и другое подойдет, но повлечет за собой разные последствия.

Доверяйте себе в этом выборе, а не полагайтесь на какие-то внешние гарантии. Делайте себе приятное, а не стремитесь к соответствию внешним стандартам.

- Старайтесь жить текущим моментом и делайте так, чтобы ваши правила и «надо» применялись только в этот момент. Вместо того чтобы приписывать им универсальность, считайте их подходящими только для конкретного момента.

- Не делитесь своими представлениями о нарушении правил с другими людьми. Это только ваше, и не нужно искать одобрение у других. Вы сопротивляетесь «приручению» обществом не для того, чтобы привлечь к себе внимание или стать объектом лести и подхалимажа.

- Избавьтесь от ролей, которые вы (и другие) играете в своей жизни. Будьте таким, каким хотите быть, а не таким, каким вас, как вы думаете, хотят видеть, потому что вы мужчина, женщина, пожилой человек и т. п.

- Не сосредоточивайте внимание на других в каждом конкретном разговоре. Старайтесь как можно дольше не обвинять в чем-то других, не говорить о другом человеке, каком-то событии или идее в сварливой или придирчивой манере.

- Не ждите, пока изменятся другие. Задайтесь вопросом, почему другие должны измениться просто для того, чтобы вам больше нравиться. Признайте, что у каждого человека есть право быть тем, кем он хочет, даже если вас это раздражает.

- Составьте список обвинений, где будет подробно описано все, что вам в себе не нравится. Он может выглядеть приблизительно так:

<i>Что мне не нравится в себе и в своей жизни</i>	<i>Кто (или что) виноват</i>
У меня лишний вес	Сара Лин, обмен веществ, мать, плохая наследственность, «Макдональдс»
У меня плохое зрение	Родители, дедушка с бабушкой, Бог, генетика, работа по дому
Мне плохо дается математика	Первая учительница, сестра, отсутствие «математических» генов, мать
У меня нет друга/подруги	Не повезло, сплошные уроды в школе, родители, не могу делать макияж
Я слишком высок(а)	Генетика, Бог, мать
Я несчастлив(а)	Экономика, развод, мои дети меня ненавидят, болезнь
У меня слишком маленькая грудь	Мать, генетика, не повезло, плохое питание в детстве, Бог, Сатана
У меня не тот цвет волос	Элен Рубинштейн, наследственность, подруга, солнце
Меня удручает положение в мире	Форд, Никсон, Джонсон и другие, коммунисты, человечество
Мои соседи — сволочи	Соседи, правила, касающиеся вопросов расселения
Мои результаты в теннисе	Ветер, солнце, сетка слишком низко/высоко, отвлекали, судорога, боли в руке/ноге и т. п.
Мое самочувствие	Обмен веществ, месячные, врач, питание, жара, холод, ветер, дождь, тополиный пух, что угодно.

А теперь просмотрите все эти обвинения и скажите: изменились вы от того, что теперь все обвинения нашли точного адресата? Разве это не достижение? Неважно, вините вы кого-

то или нет, вы остаетесь совершенно таким же человеком, пока не сделаете для исправления положения что-нибудь конструктивное. Вы можете использовать в качестве тренировки приведенные ниже упражнения, для того чтобы научиться понимать тщетность обвинений.

- Объявите вслух, что вы только что опять стали обвинять и что вы стремитесь избавиться от этого поведения. Четко определив цель, вы задумаетесь о своих склонностях в этом отношении.

- Поймите, что любое ощущение грусти и подавленности никогда не является результатом поведения кого-то другого. Постоянно напоминайте себе, что любое несчастье, вызванное внешними причинами, усиливает узы вашего рабства, потому что это предполагает, что вы не можете управлять ни собой, ни ими, а вот они могут управлять вами.

- Когда кто-то начинает обвинять, вежливо поинтересуйтесь: «А вы не хотели бы узнать, хочу ли я слушать все, что вы мне сейчас говорите?» Тем самым вы научите других не пользоваться вами как резервуаром, принимающим все обвинения других, и сами сможете распознавать в других и в себе признаки этого ошибочного поведения. Можно называть вещи своими именами, причем таким небидным способом, как этот: «Вы сейчас возложили на Джорджа ответственность за свои чувства. Вы действительно так думаете?» Или: «Вы постоянно говорите, что, если бы рынок возрос, вы были бы счастливее. Вы, право же, даете ему слишком большую власть над своей жизнью». Ваше умение распознать обвинения и «надо» других людей поможет вам справиться с подобным поведением в себе.

- Вернитесь к спискам «надо», которые обсуждались выше в этой главе. Постарайтесь заменить старые привычки новыми, другими – например, поздним ужином, или переменной позы полового сношения, или выбором одежды, которая вам больше нравится. Начните больше доверять себе и меньше – внешним обязанностям.

- Напоминайте себе, что имеет значение не то, что делают другие, а то, как вы на это реагируете. Вместо того чтобы говорить: «Не следует им этого делать», – скажите: «Зачем мне волноваться о том, что они делают?»

Заключительные мысли на тему поведения по принципу «надо»

В 1838 году Ралф Эмерсон написал в своей «Литературной этике»:

Люди мелются и мелются на мельнице общеизвестных вещей, и из нее не выходит ничего, кроме того, что было туда заложено. Но в тот миг, когда люди отказываются от традиции ради неожиданной мысли, им на помощь слетаются поэзия, остроумие, надежда, добродетель, ученость и память.

Какая прекрасная мысль! Оставаясь с традицией, вы всегда останетесь неизменными, но стоит вам ее отбросить, как мир будет принадлежать вам для творческого использования по вашему усмотрению.

Станьте судьей своего собственного поведения и научитесь надеяться только на себя в принятии решений для текущего момента. Прекратите всю жизнь перебирать правила и традиции в поисках ответа. Пойте свою собственную песню счастья так, как хотите, и забудьте о том, какой ей полагается быть.

Глава VIII

Ловушка представлений о справедливости

Если бы мир был устроен так, чтобы все в нем было справедливо, ни одно живое существо не прожило бы и дня. Птицам было бы запрещено есть червяков, и всем пришлось бы служить чьим-то эгоистическим интересам.

Мы привыкли искать в жизни справедливость, а не находя ее, чувствовать злость, беспокойство или разочарование. А на самом деле столь же «полезным» делом был бы поиск источника вечной молодости или еще какого-нибудь сказочного образа. Справедливости не существует, никогда не существовало и не будет. Мир просто не устроен таким образом. Малиновки едят червей. Это несправедливо по отношению к червям. Пауки пожирают мух. Это нечестно по отношению к мухам. Пумы убивают койотов. Койоты убивают барсуков. Барсуки охотятся на мышей. Мыши едят жуков. Жуки... Чтобы понять, что справедливости не существует, просто посмотрите на природу. Торнадо, наводнения, цунами, засухи – все это несправедливо. И вообще справедливость – миф. Мир и люди в нем ежедневно совершают несправедливые поступки. Вы можете быть счастливы или несчастны, но это не имеет никакого отношения к недостатку справедливости вокруг вас.

Это не цинизм, а точное описание того, как устроен наш мир. Справедливость – всего лишь понятие, которое практически неприменимо, особенно если речь идет о вашей самореализации и счастье. Но слишком многие из нас хотят, чтобы честность стала неотъемлемой частью их взаимоотношений с другими. «Это несправедливо», «Ты не имеешь права делать это, если я не могу» и «Разве я бы так поступил с тобой?» – вот такие мы используем выражения, ищем справедливости и используем ее отсутствие как оправдание тому, что мы несчастны. Потребность в справедливости – не невротическое поведение. Она вызывает попадание в зону ошибок, когда вы наказываете себя негативным чувством, которое появляется, если вы видите, что поиски справедливости оказываются тщетными. При этом пораженческий характер поведения заключается не в желании справедливости, а в попадании в состояние иммобилизации человека, который сталкивается с несправедливостью в реальной жизни.

Наша культура обещает нам справедливость. Политики говорят о ней во всех своих речах перед выборами. «Нам нужно равенство и справедливость для всех». И тем не менее день за днем, век за веком, недостаток справедливости продолжает иметь место. Бедность, войны, эпидемии, преступность, проституция, наркомания и убийства поражают поколение за поколением, как в общественной, так и в личной жизни. И, если судить по истории человечества, так и будет продолжаться.

Несправедливость постоянна, но вы в своей безграничной новообретенной мудрости можете решить начать борьбу с этой несправедливостью и устоять перед искушением эмоциональной иммобилизации. Можно работать над уменьшением несправедливости и не поддаваться ей.

Наши законы обещают нам справедливость. «Люди требуют правосудия», и некоторые даже добиваются его. Но чаще этого не происходит. Тех, кто владеет деньгами, не осуждают. Судьи и полицейские часто покупаются сильными мира сего. Президент и вице-президент США подвергаются лишь частичной уголовной ответственности. Тюремны заполнены бедняками, у которых нет никаких шансов изменить существующее положение. Это несправедливо, но это жизнь. Спиро Эгню стал богатым, избежав уплаты подоходного налога. Ричарда Никсона оправдывают, его приближенные несколько месяцев проводят в тюрьме с минимальной охраной, а бедняки и представители национальных меньшинств гниют в тюрьме в ожидании суда, надеясь на чудо. Если вы посетите местный суд или полицейский участок, вы убедитесь,

что у влиятельных людей свои правила, как бы это ни отрицало руководство. Где же справедливость? Да нигде! Ваша решимость бороться, может быть, действительно достойна восхищения, но если вы решили расстраиваться по этому поводу, это не меньшее проявление невроза, чем чувство вины, поиск одобрения или любой другой вид самобичевания, входящий в ваши зоны ошибок.

«Это несправедливо!» – лозунг неэффективных взаимоотношений

Потребность в справедливости может проникать и в личные взаимоотношения и не давать человеку успешно общаться с другими. Лозунг «Это несправедливо!» – одна из наиболее распространенных – и разрушительных – жалоб, которые один человек выражает другому. Чтобы вы могли счесть что-либо несправедливым, нужно сравнить себя с другим человеком или группой людей. Мысленная настройка идет приблизительно так: «Если они это могут делать, могу и я», «Несправедливо, если у вас есть то, чего нет у меня», «Но я не смог этого сделать, почему вы это делаете?» И так до бесконечности. В данном случае вы определяете, что является для вас благом, на основе поведения кого-то другого. Окружающие несут ответственность за ваши эмоции, а не вы сами. Если вы расстроены потому, что не можете сделать то, что сделал кто-то другой, вы даете им контроль над собой. Если вы сравниваете себя с другими, вы играете в игру под названием «Это несправедливо!» и ваше мышление теряет уверенность и переключается на других.

Одна из моих клиенток, привлекательная молодая женщина по имени Джуди – хороший пример подобного неконструктивного мышления. Джуди жаловалась на пятилетний несчастливый брак. Однажды вечером во время собрания группы, которую я консультировал, она сыграла роль в сценке о семейном споре. Когда молодой человек, игравший роль мужа Джуди, страхового агента, сказал ей что-то неприятное, та тут же парировала: «Почему ты так сказал? Я никогда не говорю тебе такого». Когда он упомянул об их общих двоих детях, Джуди сказала: «Это нечестно! Ты вовлекаешь в спор детей». Когда разговор зашел о перспективе выхода куда-нибудь на вечер, Джуди снова заявила: «Так несправедливо. Ты постоянно развлекаешься, а я должна оставаться дома с детьми».

Джуди расписала свой брак по учетному листку, как бухгалтер. Это тебе, а это мне. Все должно быть по справедливости. Если я поступаю так, ты должен поступать так же. Неудивительно, что она почти все время чувствовала себя обиженной и ущемленной и больше беспокоилась об исправлении воображаемой несправедливости, чем о том, чтобы внимательно приглядеться к своему браку и, возможно, что-то в нем исправить.

Поиск справедливости, который вела Джуди, – невротический тупик. Она оценивала поведение мужа по своему собственному, а ее счастье определялось поведением мужа. Если бы она прекратила свои постоянные расчеты и начала добиваться того, чего хочет, не будучи в долгу за это перед мужем, ее брак стал бы гораздо счастливее.

Справедливость – внешнее понятие. Это способ избежать ответственности за собственную жизнь. Вместо того чтобы объявлять что-то несправедливым, вы можете решить, что же вам нужно на самом деле, и затем начать разработку стратегий достижения своей цели вне зависимости от того, чего хочет или что делает кто-то другой. Простая истина заключается в том, что все мы различны и никакие жалобы о том, что у других все лучше, чем у вас, не принесут никаких положительных изменений в вас самих. Вам придется избавиться от ссылки на других и отбросить в сторону бинокль, сфокусированный на действиях других. Одни меньше работают, но больше получают. Другие получают продвижение по службе, попав в любимцы начальства, в то время как ваши способности выше. Ваш супруг (супруга) и дети всегда будут поступать не так, как вы. Но, если вы будете сосредоточиваться на себе, а не сравнивать себя с остальными, у вас не будет возможности расстроить себя недостатком справедливости в этом мире. Фактически причиной любого невроза является предпочтение поведения других своему. Если вы не расстаетесь с фразами типа «Если это можно ему, можно и мне», вы ведете свою жизнь по чужому образцу и никогда не создадите свой жизни.

Ревность: одно из «требований справедливости»

Джон Драйден называл ревность «желтухой души». Если ревность вам мешает, иммобилизует вас в эмоциональном плане, стоит поставить себе цель избавиться от этих разрушительных мыслей. На самом деле ревность – это потребность в том, чтобы кто-то любил вас так, как вы этого хотите, а если это не выходит, вы заявляете: «Это несправедливо». Причина ревности заключается в неуверенности в себе. Это чувство имеет внешнюю ориентацию. Из-за ревности человек ощущает психологический дискомфорт. Люди, которые нравятся сами себе, не ревнуют и не позволяют себе расстраиваться, когда кто-то другой «ведет двойную игру».

Невозможно предугадать, как человек, которого вы любите, отреагирует на другого человека, но, если он решил быть любящим и заботливым, вам ничего не остается, кроме как страдать от ревности, если вы считаете, что его решение каким-то образом связано с вами. Это ваш собственный выбор. Если ваш партнер любит другого человека, он не поступает «несправедливо». Если вы все-таки другого мнения, то в конце концов начинаете пытаться понять, почему так происходит. Прекрасный пример – одна моя клиентка, которая негодовала по поводу измены мужа. У нее появилось навязчивое желание понять, почему он ей изменил. Она постоянно задавала полные сомнения в себе вопросы: «Что я сделала неправильно? Что во мне не так? Неужели я оказалась для него недостаточно хороша?» и тому подобные. Хелен не переставала думать о том, как несправедлива неверность ее мужа. Она даже подумывала о том, чтобы самой завести любовника и таким образом восстановить равновесие. Она много плакала, а настроение ее колебалось между гневом и грустью.

Ошибка мышления Хелен, явившаяся причиной ее расстройства, заключается в стремлении к справедливости. Это стремление отрицательно сказалось на ее жизни в браке. Она сделала решение мужа заняться сексом с кем-то еще причиной своего подавленного состояния. И в то же время женщина использовала его поведение как оправдание действию, которое, вероятно, хотела давно совершить, – но не делала из-за того, что это «несправедливо». То, что Хелен настаивает на справедливости и только на справедливости, означает в таком случае, что если бы первой изменила она, ее мужу пришлось бы тоже восстанавливать равновесие. Эмоциональное состояние Хелен не изменится к лучшему, пока она не решит, что он совершил свой поступок независимо от нее, что у него могло быть на то огромное множество собственных причин, не связанных с Хелен. Возможно, он просто захотел разнообразия, возможно, он полюбил еще кого-то, кроме своей жены, возможно, муж хотел доказать свою дееспособность или «молодость души». Какой бы ни была истинная причина, она никак не связана с Хелен. Женщина должна рассматривать этот роман как отношения двух людей, а не как заговор против нее самой. В своих расстроенных чувствах Хелен виновата сама. Она может либо продолжать мучить себя ревностью, считать себя менее важной, чем муж или его любовница, или признать, что роман другого человека не имеет никакого отношения к ее личности.

Некоторые типичные формы поведения по принципу «Я требую справедливости»

Поведение по принципу «Я требую справедливости» ярко проявляется практически во всех сферах жизни. Если вы обладаете хоть мало-мальски развитой чувствительностью, то сможете увидеть, как оно снова и снова проявляется в вас самих и в других людях. Вот наиболее распространенные примеры поведения этого типа.

- Жалобы на то, что другим за ту же работу платят больше.
- Разговоры о том, что несправедливо, что Фрэнк Синатра, Сэмми Дэвис, Барбра Стрейзанд, Кэтфин Хантер или Джо Нэмет зарабатывают столько, сколько они зарабатывают, и расстройство по этому поводу.
- Расстройство в связи с тем, что другим правонарушения сходят с рук, в то время как вы всегда попадаетесь. Вы настаиваете, что справедливость должна быть превыше всего – идет ли речь о превышении скорости на шоссе или о президенте Никсоне.
- Все фразы типа «А я бы поступал с тобой так же?», в которых подразумевается, что все должны быть точной копией вас самих.
- Постоянное «отплачивание» за добрые поступки других по отношению к вам. Если ты пригласил меня на обед, я тоже должен это сделать или по крайней мере поставить бутылку вина. Такое поведение часто оправдывают хорошими манерами или вежливостью, но в действительности это всего лишь способ удержать весы справедливости в равновесии.
- Ответный поцелуй или слова «И я тебя тоже люблю», вместо того чтобы принимать и выражать свои чувства тогда, когда этого хочется вам. Такие действия подразумевают, что нечестно слышать признание в любви или принимать поцелуй, не отплатив тем же.
- Половые отношения с кем-то из чувства долга, даже если вы этого не хотите, потому что отказываться «несправедливо». Таким образом, вы прибегаете к справедливости, вместо того чтобы делать то, чего бы вам хотелось в данный момент.
- Постоянное утверждение, что все в мире логично и последовательно. Вспомните строку Эмерсона, которую так часто цитируют не к месту:
 - Глупая последовательность – убежище мелких умишек.
 - Если вы хотите, чтобы все всегда было «правильно», вы относитесь к группе этих «мелких умишек».
- В спорах настаивание на принятии четкого решения, которое устанавливает, что победитель прав, а проигравший должен признать, что он неправ.
- Использование аргумента о «справедливости», для того чтобы добиться своего. «Ты прошлым вечером ходил гулять, поэтому нечестно, если я останусь сегодня дома». А потом испорченное настроение из-за того, что справедливости не существует.

- Утверждение, что что-то несправедливо, по отношению к детям, родителям, соседям, и последующее совершение поступков, которые вам на самом деле не хочется совершать, а потом раскаяние в этом. Вместо того чтобы винить во всем недостаток справедливости в жизни, попытайтесь беспристрастно оценить свою неспособность определить, что лучше всего подходит именно вам.

- Игра под названием «Если он это может делать, могу и я», когда вы оправдываете какие-то свои действия поведением другого человека. Это может стать невротическим оправданием обмана, воровства, флирта, опозданий или еще чего-нибудь – того, чего вы бы не хотели видеть в своей системе ценностей. На шоссе это неправильный обгон другой машины, потому что водитель так же поступил с вами, или отказ выключить дальний свет, потому что машины, идущие навстречу, этого не сделали, – то есть вы подвергаете свою жизнь опасности просто потому, что оскорблено ваше чувство справедливости. Это обычное поведение типа «Он стукнул меня, поэтому я стукнул его», которое часто проявляется у детей, которые тысячи раз наблюдали подобные поступки своих собственных родителей. Доведенное до предела, это поведение может стать причиной войны.

- Стремление потратить на подарок человеку столько же денег, сколько стоил подарок этого человека вам. Расплата за любую услугу аналогичной услугой. Вы уравниваете пункты учетного листка, а не делаете то, что хотели бы делать в таких случаях. В конце концов, «все должно быть по справедливости».

Итак, мы провели краткую экскурсию по аллее Справедливости, где вы и те, кто вас окружает, постоянно бываете расстроены (часто лишь немного, но все же) невыполнимым требованием, что все на свете должно быть справедливо.

Некоторые психологические «дивиденды» от приверженности «требованию справедливости»

Результаты поведения подобного рода обычно приводят к поражению, потому что они не дают человеку сосредоточиться на реально происходящем и он живет в некоем вымышленном, несуществующем мире. Вот наиболее распространенные причины, по которым человек держится за свои привычки «требовать справедливости»:

- Вам очень удобно чувствовать себя порядочным человеком. Это один из способов воспитать в себе чувство превосходства. Пока вы стоите за мифическую систему, основанную на справедливости во всем, и достаточно аккуратны, чтобы сохранять баланс на своем «учетном листке», вы будете держаться за это святое чувство и жить не эффективно, а скорее удобно.

- Вы можете отказаться от ответственности за себя и найти оправдание своему бездействию в переносе ответственности на события или людей, которые обходятся с вами несправедливо. Это попытка найти козла отпущения, если вы неспособны быть тем, кем хотите быть, и чувствовать то, что хотите чувствовать. Таким образом удастся избежать риска и тяжелого труда, связанного с переменами. Пока несправедливость является причиной ваших проблем, вы никогда не изменитесь, если эта несправедливость не исчезнет, что, конечно же, невозможно.

- Несправедливое обращение с вами может дать вам право на внимание, сочувствие к вам других и самих себя. Мир несправедливо с вами обошелся, и теперь все и вся вокруг вас должны вас жалеть. Это еще один способ избежать изменений. Внимание, сочувствие – это ваша «награда», и вы используете ее не для того, чтобы взять свою жизнь в свои руки и перестать сравнивать себя с другими, а для того, чтобы на что-то опереться.

- Так можно оправдать любое аморальное, незаконное или неприличное поведение, перенося ответственность за свои действия на другого человека. «Если он может так делать, могу и я». Прекрасная система для обоснования любого поведения!

- Это дает вам эмоциональное оправдание перед самим собой за свою неэффективность. «Если они не собираются ничего делать, не буду и я». Очень хитрый способ скрыть свою лень, усталость или неуверенность.

- Это дает тему для беседы и помогает избежать разговоров о себе с окружающими вас людьми. Вы жалуетесь на несправедливость, которой так много в нашем мире, на то, что нигде ничего не делается. Этим, по крайней мере, убивается время, и, возможно, вам удастся избежать более открытого и личного разговора с другими.

- Пока вами правит понятие о справедливости, вы всегда можете принять справедливое решение.

- Вы можете манипулировать другими, особенно своими детьми, напоминая им, что они будут вести себя несправедливо по отношению к вам, если не будут точно такими же, как вы, и не будут вести точный учет всех действий в отношениях с другими людьми. Очень удобный способ для того, чтобы добиться своей цели!

- Появляется возможность оправдать свою мстительность, потому что все должно быть справедливым. Это дает шанс уйти от наказания за любые действия, связанные с манипуляцией другими, или просто неприглядные поступки. Месть оправдана, потому что все должно быть по справедливости.

Такова система психологической поддержки, благодаря которой можно держаться за свое требование справедливости. Но эта система не является непоколебимой. Вот некоторые способы, которые помогут вам избавиться от этого типа мышления и от этой зоны ошибок.

Некоторые стратегии, направленные на то, чтобы отказаться от тщетного стремления к справедливости

- Составьте список всего, что, по вашему мнению, несправедливо в этом мире. Используйте этот список в качестве эффективного личного руководства к действию. Задайте себе важный вопрос: «Устранится ли эта несправедливость, если я буду расстраиваться?» Очевидно, что нет. Решив бороться с ошибочным мышлением, которое вызывает расстройство, вы окажетесь на пути к выходу из «ловушки справедливости».

- Когда вы хотите сказать: «А я бы с тобой так не поступал!» или что-либо подобное, меняйте его вот на что:

- «Ты отличаешься от меня, хотя в настоящий момент мне трудно с этим согласиться». Это откроет, а не запрет двери общения между вами и другим человеком.

- Начните рассматривать свою эмоциональную жизнь как процесс, не зависящий от того, что делает кто-то другой. Это освободит вас от цепей, которые сковывают вас, когда вы чувствуете обиду, если человек ведет себя не так, как вам бы хотелось.

- Стремитесь видеть каждое решение не как некое монументальное, способное изменить всю жизнь событие, а как что-то в перспективе. Карлос Кастанеда назвал «человеком знания» того, кто: живет действуя, а не думая о действии, не думая о том, какие появятся мысли после того, как он совершит какое-то действие... Он знает, что его жизнь очень скоро подойдет к концу; понимает, что нет вещей более важных, чем все остальное... Человек знания тоже потеет и пыхтит, как все остальные, и внешне его не отличить от обычного человека. Но он контролирует ошибки в своей жизни. Раз нет на свете более важных вещей, чем все остальное, он выбирает любое действие и совершает его так, как будто оно для него очень важно. Его глупость, находящаяся под контролем, заставляет его говорить, что для него важно то, что он делает, и он вынужден действовать так, как будто это действительно важно. Но на самом деле он знает, что это не так. Вот почему, совершив это действие, он уходит с миром в душе, и его никоим образом не беспокоит, принес он пользу или нет, хороший или плохой поступок он совершил.

- Замените фразу «Это несправедливо» на «Жаль, что это так» или «Я бы предпочел...». Таким образом, вместо того чтобы настаивать на реконструкции мира, вы начнете принимать реальность такой, какая она есть, – хотя при этом и не обязательно одобрять ее.

- Откажитесь от сравнения себя с другими. Имейте свои цели, не зависящие от того, что делают Иванов, Петров или Сидоров. Поставьте себе целью стать такими, какими хотите быть, не оглядываясь на других, на то, что у них есть или чего нет.

- Вместо того чтобы кому-то тут же отплачивать бутылкой вина или подарком за обед или вечеринку, подождите, пока вам не захочется это сделать, а потом, скажем, пошлите бутылку вина с запиской: «За то, что вы такой хороший человек». Нет нужды приводить все счета в баланс «меновой торговли». Просто делайте что-то приятное, ради себя, а не ради конкретного случая.

- Тратьте на подарки столько денег, сколько хотите, и пусть вас не ограничивает сумма, которую какой-то человек потратил на вас. Исключите из своего поведения приглашения людей, основанные на различных обязательствах или чувстве справедливости. Решите для себя, с кем вы будете общаться на основе внешних, а с кем – на основе внутренних стандартов.

- Разработайте систему стандартов для семейной жизни, основываясь на том, что считаете для себя наиболее приемлемым. Пусть вашему примеру последуют другие члены семьи. Едва ли вам удастся организовать все так, чтобы при этом не ущемлялись чьи-либо права. Если в интересах дела для вас оптимально отсутствовать дома по вечерам три дня в неделю, но при этом некому будет присмотреть за детьми, принимайте окончательное решение, не обращая внимания на такое понятие, как «справедливость». Можно пригласить няню, можно брать детей с собой, можно найти другое приемлемое решение. Но отказ от своих планов по той причине, что «это несправедливо» принесет лишь общее разочарование и может вынудить всех сидеть дома. Необходимо действовать, а не жаловаться на несправедливость. Из каждой неприятной ситуации обязательно есть выход, который, во всяком случае, не выбьет вас из колеи и не заставит опустить руки.

- Не забывайте, что месть – всего лишь один из способов стороннего контроля над вами. Делайте то, что выбрали для себя вы сами, а не кто-то другой.

Итак, мы изложили некоторые соображения, которые помогут вам стать счастливее, избавив от потребности сравнивать себя с другими и использовать их успех в качестве показателя своего собственного благополучия. Проблема не в самой несправедливости, а в том, как вы на нее смотрите.

Глава IX

Прекратите мешкать и откладывать – немедленно!

Нет ничего проще, чем отложить работу на потом.

Есть ли у вас привычка откладывать что-либо на потом? Если вы не отличаетесь от большинства людей, ответ на этот вопрос будет утвердительным. Правда, не исключено, что вам не свойственны мучительные переживания по этому поводу. Вы уже отложили немало обязательных дел и все еще находите уважительные причины продолжать в том же духе. Привычка откладывать на завтра портит многим людям немало крови. У кого-то и дня не проходит без того, чтобы он в очередной раз не заявил себе: «Знаю, что дело срочное, но постараюсь заняться им позже». Безусловно, мы имеем здесь дело с зоной ошибок, вину за которую трудно переложить на сторонние силы. Здесь все ваше – и сама процедура откладывания, и связанный с ней моральный дискомфорт.

Зону, о которой идет речь, можно с полным правом назвать универсальной. Едва ли найдется человек, который, положив руку на сердце, заявит, что ничего никогда не откладывал – хотя регулярные проявления подобной привычки достаточно вредны. Как и в случае других зон ошибок, беда здесь не в самом поведении. Если разобраться, то такого явления, как откладывание, вообще не существует. Просто вы что-то делаете, а что-то не делаете, и наряду со сделанным есть что-то несделанное, а вовсе не отложенное или отсроченное. Проблема заключается в вызывающей частичный «паралич» эмоциональной реакции, отражающей невротическое поведение. Если вы отдаете себе отчет, что любите откладывать свои дела и не переживаете по этому поводу, не говоря уже о страхах и муках совести, можете спокойно пропустить эту главу. Однако у большинства людей привычка откладывать принимает форму бегства от полноценной и эффективной жизни в текущий момент.

Надежда, желание и «может быть»

Система самооправдания тех, кто откладывает выполнение своих обязанностей на «потом», строится обычно на основе трех фраз невротического характера.

- «Надеюсь, все как-нибудь наладится».
- «Хотелось бы, чтобы все изменилось к лучшему».
- «Может быть, все еще образуется».

В подобных фразах эти люди черпают свое вдохновение. Как только вы произносите такие «надеюсь», «хотелось бы» и «может быть», у вас якобы появляется причина ничего не делать. Все эти мечты и желания – пустая трата времени, на их исполнение могут рассчитывать разве что сказочные герои. Они – не более чем удобное укрытие для тех, кто не желает засучить рукава и приняться за немедленное решение своих наиболее насущных проблем.

Вам по плечу все, что вы для себя наметили, – для этого у вас достаточно сил и умения. Откладывая что-либо на завтра, вы неизбежно загоняете себя в сети сомнений, неуверенности в своих силах и, что самое главное, самообмана. Вы отказываетесь быть сильной личностью сегодня, предпочитая занимать пассивную позицию в надежде, что завтра все само собой как-то образуется.

Инерция как жизненная стратегия

«Я подожду, все должно наладиться» – вот фраза, которой многие оправдывают свое инертное поведение. Для некоторых она становится лозунгом всей жизни – решение проблем откладывается на завтра, которое так никогда и не наступает.

Марк – один из моих недавних клиентов – жаловался на свою несчастливую жизнь в браке. Ему за пятьдесят, и женат он уже почти тридцать лет. В самом начале беседы о семейной жизни стало понятно, что его проблемам уже много лет.

«Дела всегда шли неважно, даже в самом начале», – обронил как-то Марк. Я спросил, что же вынуждало его продолжать эту беспросветную жизнь. «Я надеялся, что все наладится», – признался он. Почти тридцать лет пустых надежд, а жизнь Марка и его жены по-прежнему достойна лишь сожалений.

Рассказывая о своих трудностях, Марк признался, что в последние десять лет он практически стал импотентом. Я поинтересовался, пытался ли он как-нибудь справиться с этой проблемой. Оказалось, что нет, он просто избегал занятий сексом, опять-таки надеясь, что со временем исцеление придет само собой. «Я был уверен, что все как-то образуется», – раз за разом повторял он.

Марк и его семейная жизнь могут служить классическим примером инерции. Он закрывал глаза на возникающие проблемы, а свое бездействие оправдывал словами: «Надо подождать, может быть, все наладится само собой». Но жизнь учит нас, что так не бывает. Ничего само собой не решается – обстоятельства, ситуации, люди могут меняться, но, как правило, не к лучшему. Положительные сдвиги практически всегда требуют приложения осмысленных конструктивных усилий.

Давайте рассмотрим подобное поведение более внимательно и подумаем, можно ли от него достаточно быстро избавиться. К счастью, искоренение этой зоны ошибок не требует напряженной работы ума, поскольку вина за привычку все откладывать лежит целиком на вас. В отличие от других зон, влияние общества и культурных традиций здесь ни при чем.

Как все происходит

Дональд Маркус назвал привычку откладывать на будущее «искусством оставаться в дне вчерашнем». Я бы добавил «и избегать день нынешний». В этом вся суть. Существуют некоторые вещи, которые делать необходимо, причем речь идет о вашем собственном выборе, а не о давлении каких-то внешних обстоятельств. Но время идет, а все так и остается в неизменном состоянии, несмотря на многочисленные заявления и уверения. Решая отложить выполнение чего-либо на будущее, вы находите приемлемую замену немедленному приложению усилий, которая к тому же в меньшей степени угнетает вашу совесть, чем просто бездействие. Внутренний диалог при этом выглядит примерно следующим образом: «Знаю, что должен сделать это, но боюсь, ничего из этого не получится. А может, у меня просто не лежит душа к этому занятию. Отложу-ка я его на будущее – при этом можно не признаваться даже себе, что я и не собираюсь за это дело браться». Очень удобные, хотя и порочные оправдания, которые пускаются в ход в тех случаях, когда люди сталкиваются с необходимостью браться за что-то трудное или неприятное.

Если вы относитесь к тому типу людей, которые ведут один образ жизни, но обещают себе жить по-другому в будущем, запомните, что ваши заверения – не более чем химера. Вы просто одни из тех несчастных, которые все откладывают на завтра и ни одно дело не доводят до конца.

Привычка откладывать имеет различные степени проявления. Можно, например, очень долго тянуть и впопыхах выполнять стоящую перед вами задачу в самый последний момент. Такой подход также можно отнести к одной из распространенных форм самообмана. Отводя для выполнения работы минимальное время, вы получаете удобное оправдание на случай неидеальных либо посредственных результатов. Ведь всегда можно будет заявить: «Мне просто не хватило времени». Хотя в действительности времени у вас было предостаточно. Организованные люди всегда все успевают.

А те, кто постоянно жалуется на страшную загруженность (фактически при этом они откладывают многие дела на потом), понапрасну растрачивают время, которое можно использовать в конструктивных целях.

Когда-то я работал с человеком, которого можно было назвать мастером по откладыванию. Судя по его словам, он был постоянно безумно занят. Его собеседникам становилось плохо от одной только мысли о том, в каком бешеном темпе приходилось трудиться этому бедолаге. Но при более внимательном рассмотрении оказывалось, что делал этот человек как раз крайне мало. В его мозгу зарождалось множество проектов, но ни одному из них так и не суждено было реализоваться. Мне кажется, что всякий раз перед сном он заверял себя, что уж завтра-то он покончит с незавершенной работой. Иначе как ему удавалось изо дня в день спокойно засыпать? Должно быть, он догадывался, что все останется по-прежнему, но его совесть была более доверчивой.

О человеке судят не по его словам – поведение служит куда более надежным барометром. Конкретные дела сегодня – вот индикатор состоятельности личности. Вспомните, что писал по этому поводу Эмерсон:

Не надо ничего говорить. Ваши дела красноречиво возвышаются над вами и грохочут так, что я все равно не услышу слов, которыми вы попытаетесь убедить меня в чем-то другом.

Собираясь в следующий раз обмануть себя уверением о том, что вы сделаете все завтра, вспомните эти слова. Они послужат отличным противоядием.

Критики и труженики

Откладывание на потом как образ жизни представляет собой один из способов ничего не делать. Среди активных сторонников подобной стратегии вы найдете немало критиков – тех, кто сидит развалившись и философствует по поводу того, что делают другие. Критиком быть просто, тогда как удел тружеников – изо дня в день проливать пот, рисковать и бороться с превратностями судьбы.

Наша культура буквально заполонена критиками. Мы даже платим деньги за то, чтобы их послушать!

Анализируя свое поведение и действия окружающих вас людей, обратите внимание на то, какую видную роль в общественных отношениях играет критика. Почему? Потому что куда проще рассуждать о том, что сделали другие, чем самостоятельно попытаться сделать то же самое. Затем подумайте о чемпионах – тех, кто долгое время демонстрировал наивысшие достижения. Вспомните Генри Арона, Джонни Карсона, Бобби Фишера, Катрин Хепберн, Джо Льюиса и других представителей этой замечательной когорты. Можете ли вы представить их сидящими и критикующими других? Да у них просто не было на это времени! Они трудились, помогали менее талантливым, но никогда не опускались до критики.

Никто не оспаривает полезность конструктивной критики. Но если вы выбираете роль наблюдателя, а не созидателя, то этим ставите крест на своем развитии. Более того, с помощью критики многие пытаются уйти от ответственности за собственную неэффективность, перенося ее на тех, кто действительно пытается что-то делать. Советуем вам научиться игнорировать нападки сторонних искателей недостатков, равно как и неоправданные уколы совести. Для начала необходимо научиться распознавать признаки праздного и брюзжащего наблюдателя в самом себе. Следующим этапом является искоренение подобных черт, с тем чтобы стать тружеником и творцом, а не откладывающим все на потом критиком.

Скука – удел тех, кто откладывает жизнь на завтра

Жизнь никогда не бывает скучной, просто некоторые делают ее таковой по собственному выбору. Понятие скуки можно сформулировать как неспособность интересно и полноценно использовать даруемое судьбой время. Повторю, скука – это ваш выбор; вы можете сделать ее стержнем своего существования, а можете постараться искоренить из своей жизни вместе с другими недостатками. Откладывая что-либо на будущее, в настоящем вы обрекаете себя на бездействие и, следовательно, на скуку. В нашем обществе принято многое списывать на внешние обстоятельства: «В этом городе можно умереть от скуки» или «Этот оратор нагоняет тоску». Но ни город, ни оратор скучными быть не могут, дело в ваших ощущениях; вы можете избавиться от них, найдя достойное применение своему разуму и энергии.

Сэмюэл Батлер как-то сказал: «Скучающий человек достоин еще большего презрения, чем сама скука». Увлеченно работая над выбранным делом или обдумывая что-то новое, вы гарантируете свой иммунитет к этому недугу. Выбор, как обычно, за вами!

Некоторые типичные примеры поведения тех, кто склонен откладывать все на потом

Далее описаны некоторые ситуации, в которых проще откладывать на завтра, чем делать что-то сразу.

- Неспособность уйти с работы, которая не приносит удовлетворения и не сулит никаких перспектив.
- Поддержание опостылевших взаимоотношений. Люди сохраняют брак (или не заключают его), надеясь, что со временем все станет лучше.
- Уход от преодоления трудностей во взаимоотношениях, таких как сексуальные проблемы, робость, различные фобии. Вы просто ждете, когда проблемы решатся сами собой, не предпринимая никаких конструктивных действий.
- Неспособность преодолеть пагубные привычки, такие как пьянство, курение, наркомания. Человек заявляет:
- «Я брошу, когда буду готов», – но все время медлит, сомневаясь в собственной силе воли.
- Откладывание тяжелой либо грязной работы, такой как уборка, ремонт, стрижка газонов, покраска – при условии, что вы заинтересованы в том, чтобы эта работа была сделана. Если вы достаточно «потянете время», может быть, кто-нибудь выполнит ее вместо вас.
- Бегство от конфронтации с другими людьми, включая авторитетных для вас персон, друзей, близких, торговых агентов или работников сферы услуг. Выжидая, вы уходите от конфликта, хотя открытая конфронтация могла бы благотворно повлиять на дальнейшее развитие взаимоотношений или на обслуживание.
- Боязнь поменять место проживания – человек от рождения до смерти остается на одном месте.
- Откладывание изо дня в день возможности провести хотя бы час со своими детьми. Это общение может доставить вам массу удовольствия, но вы лишаете себя его из-за того, что слишком заняты или погружены в серьезные проблемы. Точно так же многие отказывают себе в возможности сходить вечером в ресторан, в театр или на спортивное соревнование, мотивируя свое поведение все тем же «некогда».
- Решение приступить к диете завтра или на следующей неделе. Не каждый способен осуществлять задуманное немедленно. Гораздо проще сказать: «Начну завтра», – а это «завтра» так никогда и не наступает.
- Использование в качестве причины отложить что-либо на потом усталость либо желание спать. Вы никогда не замечали, что усталость часто одолевает именно тогда, когда вас ждет трудная или неприятная работа? По-моему, отличная уловка!

- Приступы болезненного состояния перед лицом необходимости решать трудную задачу. «Разве можно что-нибудь делать при таком плохом самочувствии?»

- К той же категории можно отнести и «военную хитрость», которая формулируется как «У меня абсолютно нет времени заняться этим». Наблюдения показывают, что времени не хватает лишь на неприятную работу – для чего-нибудь интересного оно всегда находится!

- Постоянное предвкушение сказочного отдыха или путешествия. «На следующий год мы уж точно будем пребывать в нирване!»

- Критичность по отношению к другим как средство закамouflировать собственную бездеятельность.

- Отказ проходить медицинское обследование при появлении подозрений относительно состояния своего здоровья. Тем самым вы оттягиваете встречу с реалиями возможной болезни.

- Боязнь сделать первый шаг навстречу тому, кто вам нравится. Вам бы хотелось этого, но вы ждете, надеясь, что все произойдет само собой.

- Постоянное пребывание в состоянии скуки. В данном случае вы также откладываете все трудное и интересное на потом, заполняя образовавшуюся пустоту во времени скукой.

- Составление планов и отсутствие решимости приступить к их выполнению. «Я начну над этим работать прямо... на следующей неделе».

- Принесение своей жизни в жертву интересам детей и откладывание собственного счастья на потом. «О каком отпуске может идти речь, если нужно думать об образовании детей?»

Причины, по которым мы продолжаем откладывать все на завтра

Эти причины на одну треть состоят из самообмана и на две трети – из бегства от действительности. Далее описаны наиболее популярные результаты («награды»), поддерживающие нас в желании «отложить на потом».

- Главная причина лежит на поверхности – таким образом мы уходим от неприятной для нас деятельности.
- Речь здесь идет и о том, что нас страшит, и о том, что приемлет одна часть нашей души и не приемлет другая. Не забывайте, что в мире нет ничего только белого или только черного.
- Использование обсуждаемой системы самообмана позволяет сохранять состояние душевного комфорта. Ложь самому себе позволяет «не замечать», что в данный конкретный момент вы просто бездельничаете.
- Продолжая откладывать на потом, вы сохраняете свое привычное состояние, избавляя себя от связанного с переменами риска.
- Пребывая в состоянии скуки, вы всегда имеете возможность обвинить в своих несчастьях что-нибудь или кого-нибудь. Таким образом вы снимаете с себя ответственность, перекладывая ее на внешние обстоятельства.
- Позиция критика придает человеку определенный вес за счет других. Для оценки собственной значимости используются чужие достижения – еще одна форма самообмана.
- Ожидая, пока все само собой наладится, вы имеете отличный повод обвинять весь мир в своих несчастьях – «фортуна упорно отказывается повернуться к вам лицом». Замечательная стратегия для бездельников!
- Избегая всякой подразумевающей риск деятельности, вы избавляете себя и от неудач. Точно так же вам будут неведомы и мучительные сомнения, связанные с решением сложных задач.
- Наивные ожидания, что все само собой наладится, – бабушкины сказки, – возвращают вас тем не менее в безопасное и уютное состояние детства.
- Отказ от неприятной вам деятельности и непреходящее состояние робости перед жизнью может сделать вас объектом всеобщего сочувствия – некоторые находят в этом свои плюсы.
- Откладывая выполнение какой-либо работы до последнего момента, можно затем оправдывать посредственность результатов спешкой: «У меня просто не было времени, чтобы сделать это как следует».
- Откладывая работу, вы провоцируете других выполнить ее вместо вас. Налицо еще один способ манипулирования людьми.

- Откладывая реальные дела на будущее, вы получаете возможность вводить себя в заблуждение на свой счет, приукрашивая достоинства и умаляя недостатки.
- Отказ от выполнения задачи освобождает вас от возможного успеха и связанной с ним ответственности.
- Немного разобравшись с тем, что поддерживает вас в желании откладывать на потом, можно приступить к конкретным шагам избавления от этой разрушающей личность зоны ошибок.

Некоторые методы искоренения пагубного откладывания

- Научитесь эффективно проводить пятиминутные отрезки времени в настоящем. Сначала не тратьте время на долгосрочные планы, а подумайте о настоящем и постарайтесь в ближайшую пятиминутку не откладывать ничего из того, что может принести вам удовлетворение.

- Сядьте и немедленно приступите к чему-либо, что было прежде отложено на потом. Начните писать письмо или книгу. Скорее всего, вы получите удовольствие от работы и осознаете бессмысленность постоянных отсрочек. Часто бывает достаточно просто начать, и вы избавитесь от большей части страхов, связанных с проектом в целом.

- Задайте себе вопрос: «Какой наихудший исход мне грозит в том случае, если я сделаю то, что до этого откладывал?» Ответ не должен вас испугать, скорее, он подстегнет к более активным действиям. Как можно быстрее разберитесь со своими страхами.

- Назначьте конкретный промежуток времени (например, среда с 10:00 до 10:15), который вы посвятите отложенной вами задаче. Вы убедитесь, что пятнадцати минут направленных усилий часто оказывается вполне достаточно, чтобы разобраться с теми трудностями, которые вынудили вас отложить задачу.

- Считайте себя слишком значительным человеком, чтобы беспокоиться по поводу того, что вам предстоит сделать. В следующий раз, испытывая дискомфорт и желание отложить дела на потом, вспомните, что любящие себя люди не переживают о таких мелочах.

- Внимательно проанализируйте свое настоящее. Подумайте о том, от чего вы постоянно отказываетесь, и начинайте избавляться от страха, препятствующего эффективной жизни. Откладывая настоящее на потом, вы заполняете образующиеся пустоты страхами о будущем. Если вы будете жить настоящим, все страхи обязательно исчезнут.

- Бросьте курить... немедленно! Сядьте на диету... прямо сейчас! Покончите с выпивками... с этого момента! Отложите эту книгу и сделайте маленькую зарядку – начало вашего оздоровительного проекта. Вот так решаются проблемы – немедленными действиями. Действуйте! Вас ничто не удерживает, кроме вас самих и неврозов, которые связаны с неверием в собственные силы. Это так просто – взять и сделать!

- Научитесь творчески использовать свой разум в обстоятельствах, которые прежде нагоняли на вас тоску. Оживляйте темп вялотекущего собрания, задавая вопросы, или отвлекитесь там на что-нибудь интересное – сочиняйте стихи или тренируйте память, запоминая телефонные номера. Примите решение навсегда расправиться со скукой.

- Когда кто-то начинает вас критиковать, задайте вопрос:

«Как ты думаешь, мне нужна сейчас твоя критика?»

А в тот момент, когда сами начинаете критиковать кого-то, поинтересуйтесь у него, желает ли он выслушивать ваши замечания. И если да, то почему? Это поможет вам покинуть ряды критиков и присоединиться к труженикам.

- Внимательно проанализируйте свою жизнь. Если бы вы знали, что вам осталось жить всего шесть месяцев, вели бы вы себя подобным образом? Если нет, радикально измените свое поведение. Неважно, сколько вам осталось – шесть месяцев, тридцать лет или больше. Жизнь – это краткий миг, и откладывать ее на потом – чистейшее безумие.

- Проявляйте отвагу и приступайте к делам, которых прежде избегали. Один мужественный шаг позволит справиться со всеми страхами. И перестаньте говорить себе, что вы должны работать лучше. Гораздо важнее напоминать себе, что дела лучше всяких слов.

- Примите решение не уставать по позднего вечера, когда уже пора отправляться ко сну. Не позволяйте себе использовать усталость или болезнь в качестве предлога избегать дел либо откладывать их на потом. Вы обнаружите, что при устранении причины недуга или усталости – желания улизнуть от выполнения сложной задачи – «магическим» образом исчезнет и физическое недомогание.

- Исключите из своего словаря упомянутые выше фразы со словами «надеюсь», «хотелось бы» и «может быть». Они используются как средство откладывать конкретные дела на потом. Поймав себя на том, что вы произносите эти слова, поправляйтесь и формулируйте предложения по-новому. Меняйте:

- «Надеюсь, что все образуется» на «Я приложу максимум усилий, и все образуется».

- «Хотелось бы, чтобы все наладилось» на «Я предприму такие-то действия, и все наладится».

- «Может быть, все будет хорошо» на «Я постараюсь, и все будет хорошо».

- Ведите дневник собственных жалоб или критического поведения. Этим вам удастся убить сразу двух зайцев. Во-первых, всплывет на поверхность вся ваша критическая деятельность – события, люди, форма выражения; а во-вторых, утомительная процедура записывания заставит вас воздерживаться от излишней критики.

- Если то, что вы откладываете, затрагивает интересы других людей (это может быть связано с переездом, проблемами секса, новой работой), поговорите с ними и выясните их мнение. Наберитесь отваги и расскажите о своих переживаниях по этому поводу – может оказаться, что все причины ваших отсрочек носят исключительно надуманный характер. Кроме того, ваш призыв о помощи может найти отклик, и вы будете действовать совместными усилиями. Вместе вам будет проще справляться со всеми беспочвенными страхами и избавляться от привычек мешкать и откладывать.

- Заключите контракт с близкими вам людьми, где будут указаны некоторые благие намерения, исполнение которых может затягиваться в силу особенностей вашего характера. Каждой стороне оставляется экземпляр контракта и предоставляется право штрафовать нарушителя. В качестве «наказания» могут выступать участие в активных играх, обед в ресторане, поездка за город или посещение театра – вам это должно понравиться, поскольку удовольствие здесь получает даже провинившийся.

- Если вам не нравится что-то в окружающем мире, не тратьте время на жалобы. Действуйте! Не отравляйте дарованные судьбой мгновения переживаниями о том, за что боитесь

взяться, а решительно избавляйтесь от этой отвратительной зоны и наслаждайтесь жизнью! Надо быть тружеником, а не нытиком и критиканом.

Глава X

Заявите о своей независимости

Если в каких-либо взаимоотношениях двое становятся одним целым, в конечном итоге получается как бы два получеловека.

Уход из родительского гнезда является ответственным и непростым событием в жизни каждого из нас. Яд зависимости просачивается в жизнь человека самыми различными способами, потому что слишком многие заинтересованы в поддержании психологической подчиненности других людей. Когда говорят о психологической независимости человека, имеется в виду, что во взаимоотношениях он ничем никому не обязан и не позволяет другим направлять свое поведение. Иными словами, он не совершает ничего такого, чего никогда не сделал бы по собственному желанию вне этих взаимоотношений. Проблема ухода из «гнезда» осложняется еще и тем, что общество учит нас непременно оправдывать определенные ожидания – речь идет об обязанностях перед родителями, детьми, любимыми или авторитетными для нас людьми.

Покидая родительское или другое подобное гнездо, человек становится самим собой, живет по своему выбору и действует по собственному усмотрению. При этом речь не идет о полном разрыве. Если отношения с другим человеком доставляют вам радость и не препятствуют достижению ваших целей, подобные взаимоотношения следует беречь, а не уходить от них. О психологической зависимости можно говорить лишь в тех случаях, когда вам не оставляют выбора, когда вы обязаны что-либо делать против своей воли, когда вы сожалеете о своем вынужденном поведении. Это и составляет суть рассматриваемой зоны ошибок, которая во многом сродни синдрому поиска одобрения, обсуждавшемуся в главе III. Если вы хотите быть с кем-либо рядом, в этом нет ничего ненормального. Но, если вы нуждаетесь в этом или вас втягивают в какие-то взаимоотношения помимо вашей воли, о чем вы сожалеете, следует бить тревогу. Проблема не в самих взаимоотношениях, а в связанных с ними ложных обязательствах. Чувство обязанности порождает зависимость и вину, тогда как наличие выбора открывает путь к любви и свободе. Взаимоотношения с психологической зависимостью исключают выбор, поэтому здесь вам уготованы постоянные обиды и разочарования.

Психологическая независимость подразумевает отсутствие потребности в других людях. Речь идет именно о потребности, а не о желании близости или общения. Начиная в ком-либо нуждаться, вы становитесь полностью уязвимым, превращаетесь в раба. Если объект ваших устремлений покидает вас, умирает или просто его чувства охлаждаются, вам может грозить нервное расстройство, психологический коллапс и даже смерть. Беда в том, что общество прививает нам психологическую зависимость от всевозможных людей, начиная с родителей, поэтому до конца жизни в самых различных взаимоотношениях многие испытывают потребность спрятаться под чье-нибудь крыло. До тех пор пока вы чувствуете, что обязаны делать что-либо, потому что этого от вас ждут партнеры, причем ваши действия порождают у вас чувство сожаления, а отказ от этих действий – чувство вины, вам непременно следует поработать над искоренением зоны психологической зависимости.

Начинать эту работу необходимо в семье, и главное внимание здесь следует уделить тому, как относились к вам в свое время ваши родители и как вы относитесь сейчас к собственным детям. Много ли в вашем воспитательном арсенале приемов, ущемляющих психологическую независимость? Как часто вы испытываете эти средства на собственных детях?

Ловушка зависимости в семье и при воспитании детей

Уже довольно давно Уолт Дисней создал один из своих замечательных мультфильмов под названием «Медвежья страна». В нем рассказывается о первых месяцах жизни двух медвежат и их мамы-медведицы. Медведица учила малышей охотиться, ловить рыбу, лазить по деревьям, защищаться при встрече с опасностью. Затем в один из дней, руководствуясь какими-то инстинктивными соображениями, медведица решила, что наступило время покинуть медвежат. Она заставила детенышей вскарабкаться на дерево и ушла прочь, даже не оглянувшись. Ушла навсегда! Со своей медвежьей точки зрения, она выполнила все родительские обязанности. Она не манипулировала детьми, вырывая у них обещания навещать ее по воскресеньям, не обвинила их в неблагодарности и не угрожала истериками. Она просто позволила им уйти. В мире зверей родительские обязанности означают обучение детей всему, что им необходимо в самостоятельной жизни. Подобные инстинкты, включая стремление к независимости, присущи и людям, однако у них, по-видимому, берут верх собственнические настроения по отношению к чужой жизни. В результате изначальная цель – воспитание независимого ребенка – заменяется идеей вырастить зависимое чадо и сделать его своей опорой.

Чего вы желаете своему ребенку? Хотите, чтобы это был человек с развитым чувством собственного достоинства и уверенностью в себе, свободный от неврозов, реализовавшийся как личность и счастливый? Я в этом не сомневаюсь. Но как содействовать достижению подобного результата? Только оставаясь самими собой. Дети учатся, наблюдая за поведением своих «моделей». Если вы отягощены чувством вины и не нашли себя в жизни, то все ваши призывы к детям стать другими не будут иметь особой силы. Если у «моделей» занижена самооценка, подобное отношение к себе сформируется и у ребенка. Даже если будете ставить интересы детей выше собственных, вы им этим не поможете, напротив, просто привьете им привычку считать других важнее себя, и они до конца жизни будут держаться в тени, так и не реализовав себя. В этом весь парадокс. Нельзя уговорить детей быть уверенными в себе; они должны приобрести это чувство, наблюдая соответствующее поведение родителей. Только относясь к себе как к самой важной персоне и не жертвуя собой во имя детей, вы сможете научить ребенка полагаться на собственные силы. Чрезмерная жертвенность ни в коей мере не должна служить примером для подражания. Чему здесь подражать – постоянному самоуничижению, отсутствию любви к себе, поиску одобрения и другому подобному поведению? Стараясь угодить другим в ущерб себе, вы просто прививаете своим подопечным аналогичные черты характера, которые принесут им впоследствии немало горьких минут.

Практически с самого начала своей жизни, ребенок стремится к самостоятельности. «Я могу это сделать сам!», «Посмотри, мамочка, у меня все получилось, а мне никто не помогал!», «Я буду кушать сам». Подобные сигналы родители получают без конца. Поскольку в первые годы жизни зависимость ребенка особенно велика, он инстинктивно почти с самого первого дня начинает бороться за свою автономию.

В четырехлетнем возрасте маленькая Роксана, всякий раз ударившись или испугавшись, бежала к маме или папе. Она продолжала изливаться им душу и в восемь, и в десять лет. Даже желая выглядеть большой девочкой («Я сама застегну свое пальто!»), она не могла обойтись без поддержки любящих родителей («Посмотри, мамочка, я так ударила колено, что из него течет кровь»). Самовосприятие Роксаны формировалось на основе взглядов ее родителей и других значимых в ее жизни людей. Но вот девочке исполнилось четырнадцать лет. Она пришла домой в слезах, потому что поссорилась с мальчиком, с которым дружила. Ни на кого не глядя, Роксана бросилась в свою комнату и захлопнула за собой дверь. К ней зашла мать и попросила, как обычно, поделиться тем, что ее огорчило. Но в ответ она неожиданно слышит категоричное заявление: «Я не собираюсь это ни с кем обсуждать. Оставь меня, пожалуйста!» Мама

расстроилась, а ей надо было бы понять, что эта маленькая сцена является свидетельством ее состоятельности как воспитателя – ведь дочь решила самостоятельно справляться со своими проблемами, то есть она уже начала обретать эмоциональную независимость. Мать оказалось неготовой к самостоятельности дочери, ей хотелось бы иметь дело с тем же беспомощным птенчиком, каким Роксана была еще совсем недавно. Но если она будет настаивать на исповеди, ей это грозит серьезной вспышкой возмущения со стороны дочери.

Желание ребенка покинуть родительское гнездо является очень сильным, но, если в семье культивируются собственнические и жертвенные настроения, естественный акт ухода может обернуться кризисом. Когда это происходит в психологически здоровой атмосфере, никакой суматохи не возникает, не говоря уже о кризисе – событие воспринимается как закономерное следствие нормальной жизни. Но если уход отягощается чувством вины и страхом разочарования, это бремя часто приходится нести до конца жизни – иногда даже брак скорее напоминает отношения между родителем и ребенком, чем союз двух равноправных личностей.

Так в чем же тогда заключаются родительские обязанности? На основе каких принципов следует строить эффективные взаимоотношения со своими родителями? Безусловно, семья – это важный этап в развитии личности, но далеко не единственный. Она не должна становиться источником чувства вины и неврозов на этапе обретения ее членами психологической независимости. Должно быть, вам не раз приходилось слышать высказывания некоторых родителей: «Мы имеем право сами решать судьбу своих детей». Но какова расплата за подобное бездумное доминирование? Дети вырастают переполненными ненавистью, обидой, парализующим чувством вины. Если вы понаблюдаете за эффективными взаимоотношениями родителей и детей, не отягощенными ни чрезмерными требованиями, ни обязательствами, то увидите, что к детям там относятся как к друзьям. Если ребенок проливает на стол кетчуп, мать не обрушивается на него раздраженным голосом: «Как можно быть такой неряхой! Когда ты, наконец, научишься следить за собой?» Вместо этого она ведет себя так, как вела бы по отношению к другу, с которым случилась неприятность: «Чем я могу тебе помочь?» Никаких оскорблений по праву собственника, только уважение к чувству собственного достоинства ребенка. Можно также заметить, что хорошие родители поощряют именно самостоятельность, а не зависимость и никогда не устраивают сцен в связи с естественным стремлением детей к обретению автономии.

Семьи с ориентацией на зависимость своих детей и семьи со ставкой на независимость

В семьях, исповедующих независимость, стремление к самостоятельности воспринимается как естественный процесс, а не как вызов чьему-либо авторитету, и никогда не подчеркивается необходимость всегда держаться вместе. Кроме того, никто не требует от ребенка автоматической преданности своей родне до гробовой доски, только лишь в силу кровного родства. В результате мы имеем семью, члены которой хотят быть вместе, а не держатся друг друга по обязанности. При этом уважается личная жизнь каждого и никого не вынуждают делиться абсолютно всем. В подобных семьях у женщины своя жизнь, не только как матери и жены. Она не согласна тратить все свое время на то, чтобы всегда быть готовой удовлетворить малейшую прихоть ребенка. Женщина понимает, что добьется куда большей любви и признательности со стороны детей и будет больше любить их сама, если будет действовать в интересах своей семьи, общества, культуры наравне с мужчинами.

В таких семьях вы не найдете и намека на попытки с помощью чувства вины или угроз сохранять состояние зависимости детей от родителей. Когда дети взрослеют, родители не желают, чтобы они навещали их по обязанности. К тому же даже в пожилом возрасте они слишком заняты своими проблемами, чтобы сидеть и скучать в ожидании детей и внуков и видеть в их посещениях смысл жизни. Родители в таких семьях не считают, что должны ограждать своих чад от всех трудностей и страданий, которые пришлось испытать им самим, – здесь понимают, что именно в процессе преодоления трудностей формируется и закаляется уверенность в себе и чувство собственного достоинства. Они никогда не лишат своих детей этого замечательного опыта.

Родители в таких семьях считают, что дети должны сами пробивать себе дорогу в жизни. Они всегда готовы предложить свою помощь, не подменяя ее назойливой опекой, которая часто вызывает протест и отвергается. Прочитайте, что говорил о различных путях обретения независимости Демиан, герой одноименного романа Германа Гессе.

Рано или поздно каждому человеку необходимо сделать шаг, отделяющий его от отца или от наставников; каждый из нас должен испытать в какой-то мере жестокий опыт одиночества... Сам я не порвал со своими родителями и их миром, этим «светлым пятном» посреди яростных схваток, но постепенно и почти незаметно для себя стал в этом мире чужим. Такое развитие событий наполнило меня грустью и заставило пережить немало горьких минут во время моих возвращений домой.

Посещения родного дома могут стать для вас источником исключительно радостных и теплых чувств. Для этого необходимо в свое время проявить твердость в борьбе за свою независимость от родителей. И если вы будете для детей образцом уважения и любви к самим себе, их уход из родного гнезда не будет отягощен стрессами и мучительными переживаниями.

Эту мысль очень точно выразила Дороти Кенфилд Фишер в своем романе «Невестка»:

Роль матери заключается не в том, чтобы на нее всегда можно было опереться, – она должна вообще избавить детей от необходимости искать опору.

Так и должно быть. Вы сами можете сделать уход ребенка из дома естественным событием или превратить его в кошмар, который будет незримо присутствовать во всей его дальнейшей жизни и последующих взаимоотношениях. Но когда-то вы сами были ребенком, и если прилежно усвоили уроки психологической зависимости, то не исключено, что сделали ее основой взаимоотношений и в своем браке.

Психологическая зависимость и кризис брака

Возможно, вам удалось в свое время преодолеть зависимость от родителей и правильно наладить взаимоотношения со своими детьми – вы понимаете потребность детей в самостоятельности и поощряете ее. Но это не значит, что вы исключили эту проблему из своей жизни. Если вы принадлежите к тем людям, которые, порывая с зависимостью от родителей, переносят эту зависимость на взаимоотношения в браке, вам следует весьма основательно поработать над собой.

Вот что написал Луис Энспачер об институте брака в Америке:

Брак – это такие отношения между мужчиной и женщиной, которые характеризуются равной независимостью, взаимной зависимостью и оговариваемыми обязательствами.

Итак, мы снова сталкиваемся с этими двумя отвратительными словами – «зависимость» и «обязательства», словами, которые в немалой степени отвечают за состояние браков и количество разводов в нашей стране. Следует признать простой факт, что очень многие несчастливы в браке, и хотя у них есть выбор – продолжать терпеть или порвать с семьей, – это не снижает существующей психологической напряженности.

Как уже говорилось ранее, основанные на любви взаимоотношения отличаются тем, что партнеры предоставляют друг другу свободу выбора, ни на что не претендуя и ничего не требуя. Речь идет о союзе двух человек, которые любят друг друга настолько, что никак не посягают на стремление другого строить жизнь по своему усмотрению. Это союз, фундаментом которого является взаимная независимость. Но в нашей культуре подобные взаимоотношения крайне редки, некоторые даже не верят в их существование. Представьте себе союз с любимым человеком, в котором каждый волен делать то, что считает для себя нужным. А теперь сравните его со взаимоотношениями, которые вам приходится наблюдать. Так какими же путями яд зависимости проникает в наши семьи и делает свое черное дело?

Типичный брак

Основная проблема, угрожающая существованию большинства браков, может быть определена как наличие системы господства и подчинения. Хотя роли партнеров могут меняться в зависимости от характеров и обстоятельств, острота проблемы от этого не снижается. Условием существования союза часто является доминирование одного партнера над другим. Развитие типичного брака, включая этапы психологического кризиса, можно наглядно проиллюстрировать на примере следующей гипотетической семьи.

К моменту заключения брака мужу года двадцать три, жене двадцать. Он, как правило, несколько более образован и имеет престижную, хорошо оплачиваемую работу. Женщина служит секретаршей, клерком или является представителем одной из типичных женских профессий, например учительницей или медицинской сестрой. Ее работа служит временным занятием до того момента, как она становится матерью. После четырех лет замужества в семье уже два или три ребенка и женщина полностью посвящает себя домашним обязанностям. Ее роль сводится к ведению хозяйства и уходу за мужем и детьми. С позиций занятости ее можно назвать надомной работницей, а с психологической точки зрения она становится подчиненной. Работе мужа придается куда большее значение, главным образом из-за денег, которые он приносит в семью. Его успехи, равно как и друзья, становятся успехами и друзьями жены. В семье мужу отводится главенствующее положение, а роль жены сводится к созданию для него максимально комфортных условий. Большую часть времени женщина общается лишь с детьми или с соседкой, которая также оказалась в подобной психологической ловушке. Каждый кризис на работе мужа жена переживает как свой собственный – короче говоря, мы имеем дело с союзом двоих людей, где один доминирует, а другой занимает подчиненное положение. Женщина принимает такие взаимоотношения, возможно, именно к таким она и стремилась, потому что других не знает. Ее замужество повторяет взаимоотношения родителей, которые она наблюдала, пока не повзрослела. И, как правило, зависимость от мужа является для нее логической заменой зависимости от родителей. Мужчина, со своей стороны, ищет мягкую, покладистую женщину, которая подчеркивала бы его роль «хозяина» и «кормильца» в семье. Таким образом, эти люди получают то, к чему стремятся, и рассматривают свою жизнь как естественное развитие всякого брака.

После нескольких лет замужества – обычно четырех–семи лет – появляются признаки кризиса. Подчиненный член семьи – жена – начинает остро ощущать, что она оказалась в ловушке, и испытывать неудовлетворенность от незначительности своего положения. Муж начинает поддерживать супругу в ее стремлении реализоваться как личность, стать более решительной и активной и перестать постоянно жалеть себя. Здесь мы имеем первые признаки конфликта его высказываний с тем, что он искал в браке. «Если ты так хочешь работать, почему бы тебе не устроиться на службу?» или «Возвращайся в свою школу». Муж поощряет жену на поиск новых для нее «отдушин», поддерживает ее в желании избавиться от статуса «наседки». Короче говоря, он призывает несколько отступить от той роли, которую сам уготовил ей при замужестве – роли домашней хозяйки и подчиненной. До этого времени жена всегда объясняла любое недовольство мужа своими просчетами («Что же я сделала не так?»). Если он несчастлив или расстроен, значит, она что-то упустила или не была такой милой и привлекательной, какой должна была быть. Раболепное сознание подсказывает подчиненному партнеру – жене, что она виновата во всех проблемах своего господина – мужа.

К этому этапу развития брака мужчина полностью поглощен проблемами продвижения по службе, социальными контактами и профессиональными интересами. Он находится «на подъеме», и общение с вечно ноющей женой его изрядно раздражает. Поскольку по долгу службы ему приходится общаться с самыми различными людьми (часто непохожими на под-

чиненного партнера в браке), его характер меняется. Он становится более напористым, требовательным и нетерпимым к слабостям других, включая и членов своей семьи. Отсюда его выговоры – «возьми себя в руки» – жене. В это время муж иногда пробует приобрести новый сексуальный опыт вне брака. Для этого у него есть масса возможностей; кроме того, его привлекают более волнующие женщины. Иногда и подчиненный партнер начинает экспериментировать по своей инициативе. Жена может выполнять какую-нибудь общественную работу, подрабатывать в школе, обращаться к психотерапевту или сама завести роман; определенная часть ее начинаний с энтузиазмом поддерживается мужем.

Часто жена к этому времени начинает по-новому оценивать свое поведение. Женщина может осознать, что подчиненное положение было выбором всей ее жизни, а не только роли в браке. Она бросает вызов постоянному поиску одобрения и пытается стать хозяйкой своей судьбы, изгоняя зависимость из своего мира, включая зависимость от родителей, от мужа, друзей и даже детей. Она начинает обретать уверенность в себе. Женщина может устроиться на работу или завести новых друзей. Она перестает потакать во всем хозяину-мужу и впервые после стольких лет совместной жизни требует уважительного к себе отношения. Кроме того, жена предъявляет свои права на равноправное положение в семье – причем не дожидается, когда они ей будут дарованы, а берет их сама. Она настаивает на справедливом распределении домашних обязанностей, включая уход за детьми.

Подобные проявления независимости, тем более не в абстрактной, а в достаточно конкретной форме, оказываются для мужа серьезным испытанием. Он чувствует угрозу, причем в тот период его жизни, когда ничто, казалось, не предвещало никаких осложнений. Меньше всего на свете ему нужна взбунтовавшаяся жена, хотя он сам как бы подталкивал ее к большей самостоятельности. Муж никак не ожидал, что своими руками создаст монстра, который будет способен посягать на его доминирование. Он пробует отреагировать на новое поведение жены изрядной дозой превосходства, которое прежде всегда помогало поставить супругу на место. Муж иронизирует по поводу ее работы, весь заработок от которой уходит на оплату приходящих нянек для детей, пытается убедительно показать всю несостоятельность ее претензий на равноправие. Мужчина может пытаться льстить: «Тебе не нужно искать работу, ты и так работаешь. Это же непросто – вести хозяйство и воспитывать детей». Или сыграть на чувстве вины:

«Дети будут страдать в твое отсутствие» (а то и «Эти перемены мне очень повредят»). Муж может угрожать жене разводом, а в крайних случаях даже самоубийством. Часто это срабатывает. Жена говорит себе: «По моей вине чуть не произошла катастрофа», – и возвращается к своей прежней подчиненной роли. Массированная атака с позиций превосходства восстанавливает статус-кво. Но если жена не пожелает отступить, брак оказывается под угрозой. В любом случае, налицо серьезный кризис. Если жена настаивает на своем раскрепощении, муж, уже не мыслящий себя иначе, как господином, может уйти к более молодой женщине, которая будет с благоговением смотреть на него и согласится превратить себя в очаровательную деталь интерьера. Но брак может и выстоять, и тогда в распределении ролей могут произойти интересные перемены. По-прежнему будет доминировать идея господства и подчинения, потому что другой тип брака нашим партнерам просто неведом. Часто муж начинает играть роль подчиненного из страха потерять все, что ему дорого или, по крайней мере, от чего он зависит. Он дольше бывает дома, больше внимания уделяет детям (часто из чувства вины за прошлое безразличие). Иногда заявляет жене: «Я теперь больше тебе не нужен» или «Ты меняешься и совсем уже непохожа на ту девушку, на которой я женился. Не знаю, смогу ли я полюбить тебя другую». Постепенно муж все больше уступает господствующие позиции. Он может начать пить или постоянно жаловаться на свою судьбу, пытаясь таким образом заставить жену вернуться к прежней жизни. А жена иногда к этому времени уже успевает сделать приличную карьеру; у нее свой круг друзей, свои интересы. Может даже, она завела роман (форма самоутверждения или мести за прошлые обиды); во всяком случае, ей приятно слышать компли-

менты и восторги по поводу ее новых успехов. Но все это не исключает угрозы серьезного кризиса, который по-прежнему маячит где-то неподалеку. Когда один из партнеров должен быть обязательно важнее другого или когда людей связывает лишь неприемлемость для них развода, мы по-прежнему имеем дело с союзом, построенным на зависимости. Главенствующего партнера – неважно, мужчину или женщину – никогда не удовлетворит рабская позиция второй половины. Формально брак может продолжать свое существование, но ни о какой любви и взаимопонимании не может быть и речи. Даже если разрыв не оформляется официально, супруги живут порознь, каждый своей жизнью – их не связывает ни секс, ни общий быт, а общение зачастую сводится лишь к взаимным обвинениям.

Когда оба партнера принимают решение изменить себя и свои взаимоотношения, возможно несколько исходов. Если они начнут совместную работу по искоренению зон ошибок и будут любить друг друга, позволяя каждому действовать по своему выбору, брак может не только возродиться, но и стать значительно привлекательнее, чем прежде. Когда по жизни идут два уверенных в себе человека, любовь для которых не только счастье быть рядом с любимым, но и средство укрепления независимости каждого из них, брак может стать подлинным благом. Но, когда эти люди пытаются слиться в одно целое или один из партнеров начинает каким-то образом доминировать над другим, конфликт неизбежен, потому что никто не в состоянии подавить один из замечательнейших инстинктов человека – стремление к независимости.

Продолжительность брака не является мерилем его благополучия. Очень многие сохраняют семью из-за страха перед неизвестностью, по инерции или просто потому, что не видят другого пути. Об успешном браке можно говорить в тех случаях, когда любящие друг друга супруги предоставляют партнеру возможность действовать по своему выбору и не стремятся занять главенствующее положение. В счастливом браке нет места постоянной опеке, когда один из партнеров думает и говорит за другого, требуя от него полного подчинения. Зависимость можно сравнить со змеем в раю супружеской жизни. Она неизбежно приводит к появлению в семье раба и господина и в конечном итоге вызывает крах взаимоотношений. От этой зоны ошибок, безусловно, следует избавляться, хотя это весьма непростая задача – ведь на кон поставлены власть и контроль, а их так просто не уступают. Что еще важнее, зависимость не следует путать с любовью. Как это ни парадоксально, небольшая дистанция между партнерами только укрепляет узы брака.

К вам относятся так, как вы сами хотите, чтобы к вам относились

Зависимость нельзя воспринимать как нечто неизбежное во взаимоотношениях со стремящимися доминировать людьми. Подобно всем другим зонам ошибок, она проявляется в результате вашего выбора. Вы сами поощряете других доминировать над вами и относиться к вам так, как считаете приемлемым. Существует множество схем подчинения партнера во взаимоотношениях, и многие регулярно используют те из них, что приносят желаемый результат – позволяют держать «жертву» в нужных рамках и манипулировать ею по своему усмотрению. Рассмотрим наиболее распространенные приемы, позволяющие одному из партнеров захватывать и удерживать в своих руках бразды правления.

- Различного рода крики, скандалы, выяснения отношений на повышенных тонах. Мягкий человек в подобных ситуациях уступает – для него главное, чтобы все было тихо и мирно.

- Использование угроз типа: «Я брошу тебя, я подам на развод».

- Манипулирование чувством вины. «Да какое ты имеешь право так...», «Не представляю, как ты посмел так поступить». Если чувство вины – ваше слабое место, то после таких заявлений из вас вполне можно вить веревки.

- Демонстрация гнева и неконтролируемого поведения с разбрасыванием вещей, бранью, стуком кулаком по столу.

- Симуляция физических недугов. Когда другой партнер ведет себя нежелательным образом, в ход пускаются сердечные приступы, головная боль, муки радикулита и так далее. Уступая в подобных ситуациях, вы лишь вдохновите своего партнера на регулярное использование этого оружия.

- Испытание молчанием. С вами не разговаривают или умышленно «дуются» – превосходная стратегия добиваться своего в семейных взаимоотношениях.

- Прием со слезами – с помощью плача вы заставляете партнера мучиться угрызениями совести.

- Сцены расставания. Обычно партнера можно заставить пойти на попятную, просто встав и покинув комнату.

- Часто партнера можно подчинить себе с помощью нехитрых заявлений: «Ты меня не любишь» или «Ты меня совсем не понимаешь».

- Прием с угрозой самоубийства. «Если не будешь делать по-моему, я убью себя» или «Я покончу с собой, если ты уйдешь от меня».

Все описанные выше стратегии позволяют держать партнера по браку в рамках отведенной для него роли. Используют их тогда, когда они срабатывают. Если же объект их применения не позволяет манипулировать собой подобным образом, от этих стратегий вскоре приходится отказаться. Регулярными их жертвами становятся те, кто легко попадает в расставляемые

сети. Позволяя собой манипулировать, вы определяете этим свою дальнейшую незавидную участь.

Помните, что от человека, который позволяет собой помыкать, исходят соответствующие сигналы покорности. Но вы можете научиться ставить других на место, заставляя их относиться к вам так, как вы сами того желаете. На это потребуется время и немалые усилия, поскольку фундамент нынешнего к себе отношения вы закладывали долго и основательно. Но в ваших силах изменить сложившуюся ситуацию. Приступать можно где угодно – на работе, в семье, в ресторане – повсюду, где отношение к вам оставляет желать лучшего. Вместо того чтобы сокрушаться: «Почему они так ко мне плохо относятся?», задайтесь вопросом: «Чем я вызываю к себе подобное отношение?» Сосредоточьте внимание на самих себе и начните работу над изменением своих реакций.

Характерные примеры состояния зависимости

- Ощущение неспособности покинуть родное гнездо или ощущение, что уход тяжело отразится на обеих сторонах.
- Чувство обязанности навещать кого-то, звонить по телефону, развлекать, подвозить на машине и так далее.
- Привычка спрашивать у партнера по браку разрешения буквально на все – на трату денег, возможность высказаться или воспользоваться автомобилем.
- Вмешательство в личную жизнь другого человека – копание в ящиках чужого стола или просматривание записей своих детей.
- Высказывания типа: «Никогда не могу сказать ему, как я себя чувствую, – ему это не понравится».
- Состояние депрессии и неспособность что-либо делать после смерти любимого человека.
- Чувство обязанности выполнять определенную работу и неспособность испытать себя в других интересных областях.
- Ожидание определенного поведения от детей, супруга или родителей.
- Расстройство по поводу поведения детей, супруга или родителей, как будто вы с ними неразделимы.
- Постоянное пребывание в состоянии подготовки к какой-либо работе или должности, которое никогда не сменяется фазой уверенности в своих силах.
- Уязвимость и постоянные переживания по поводу слов, чувств, мыслей и поступков других людей.
- Способность быть счастливым человеком или радоваться успеху только тогда, когда подобные чувства переживает ваш супруг.
- Выполнение указаний других людей.
- Состояние, когда другим позволяют принимать за себя все решения и всегда спрашивают совета.
- «Ты в долгу передо мной, я столько для тебя сделал», – подобные упреки часто идут рука об руку с зависимостью.
- Запрещение себе каких-либо поступков на глазах у родителей или других авторитетных людей, поскольку они могут осудить вас. Речь идет о курении, выпивке, брани и прочих вольностях, которые нельзя себе позволить вследствие подчиненного положения.

- Отказ от радостей собственной жизни и интересов в случае смерти или тяжелой болезни любимого человека.
- Тщательный подбор слов в разговоре с доминирующим партнером из опасения навлечь его неудовольствие.
- Постоянная ложь о своем поведении – действительность приукрашивается, для того чтобы «они» не сердились.

Психологическая компенсация за состояние зависимости

Причины, обуславливающие подобное вредное для самого человека поведение, достаточно очевидны. Вам известны дивиденды, получаемые зависимыми людьми, но известно ли вам, насколько они губительны? Зависимость может казаться безобидной, но она – смертельный яд для счастья и полноценной жизни. Далее перечислены наиболее расхожие дивиденды, с помощью которых люди удерживаются в состоянии зависимости.

- Зависимость обеспечивает безопасное пребывание «под крылышком» у других людей, обеспечивая преимущества маленького ребенка, которому не нужно отвечать за свое поведение.

- Состояние зависимости позволяет перекладывать свои просчеты на других.

- Зависимость от других освобождает от тяжелой работы и риска, связанных с переменами. Ваше дело маленькое, пусть другие думают и за все отвечают.

- Для обретения хорошего настроения достаточно понравиться другим. Вы усвоили в свое время, что главное – понравиться мамочке, и теперь множество самых разных «мамочек» имеют возможность вить из вас веревки.

- В состоянии зависимости человек забывает о чувстве вины, которое неизбежно преследует самостоятельных, напористых людей. Куда проще подчиняться, чем научиться справляться с этим чувством.

- Вы освобождаетесь от необходимости самим делать выбор и принимать решения – за вас это делают супруг, родители или другие люди, от которых вы зависите. До тех пор пока вы будете думать и чувствовать «по образу и подобию», вы избавляете себя от мучительных раздумий и переживаний.

- Когда все вокруг летит ко всем чертям, значительно проще тем, кто имеет возможность пристроиться за спиной лидера. Достаточно делать то, что велят, – пусть это вам и не особенно нравится. Все равно это проще, чем рисковать и принимать на себя все удары судьбы, пытаясь оставаться самим собой. Зависимость, конечно, неприятна, она принижает личность, мешает ей полностью реализоваться. Но жить с ней легче – против этого трудно возразить.

Рекомендации по избавлению от зависимости

- Составьте свою собственную «Декларацию независимости», в которой определите для себя, какую позицию вы хотите занимать во всех взаимоотношениях, не отказываясь от компромиссов, но исключая все возможности манипуляций. «Я, личность, с целью заключения более совершенных союзов...» и т. д.
- Поговорите со всеми, от кого вы чувствуете психологическую зависимость. Заявите о своих намерениях действовать самостоятельно, описав свои чувства по поводу тех случаев, когда вы действуете по обязанности. Начинать следует именно с этого, поскольку другие могут даже не подозревать о вашем состоянии.
- Продумайте на ближайшее время свои действия по отношению к доминирующим в вашей жизни людям. Попробуйте просто отказаться выполнять очередные указания («Нет, я этого не хочу») и проследите за их реакцией на ваше противостояние.
- Организуйте «рабочую» встречу с доминирующим партнером в тот период, когда не чувствуете угрозы с его стороны. Объясните, что иногда у вас возникает ощущение, что вами манипулируют или пытаются подчинить. Договоритесь, что вы будете в такие моменты посылать партнеру невербальные сигналы (трогать себя за мочку уха или прихватывать большой палец губами), давая знать о своем состоянии, но не желая его в данный момент обсуждать.
- Испытывая психологическое давление, заявите об этом партнеру и затем действуйте так, как считаете нужным для себя.
- Напоминайте себе о том, что родители, супруг, дети, друзья, начальник и многие другие будут регулярно осуждать ваше поведение, что не имеет никакого отношения к вам как к личности. Просто не одобряется конкретный факт в конкретных взаимоотношениях. Готовность к критике позволит вам воспринимать ее более спокойно. Этим вы можете в немалой степени избавить себя от эмоционально закрепощающей зависимости.
- Иногда бывает так, что даже умышленно избегая доминирующих над вами людей (родителей, супруга, босса, ребенка), вы по-прежнему находитесь под их заочным контролем, испытывая по их милости эмоциональную скованность.
- Если вы чувствуете себя обязанным навещать кого-либо, задайте себе вопрос, доставляли бы лично вам удовольствие визиты, наносимые по обязанности. Если нет, постарайтесь узнать, что ощущают те, кого вы навещаете. Попробуйте взглянуть на проблему с другой стороны и подумайте, насколько могут быть унижительными отношения, поддерживаемые не от чистого сердца.
- Постарайтесь избавляться от зависимого положения с помощью конкретных действий – займитесь общественной работой, больше читайте, пригласите няню для детей (даже если вам это тяжело материально), устройтесь на работу, не обязательно на хорошо оплачиваемую. Зачем? Затем, что многочисленные поощрения вашей значимости стоят затрачиваемых на это денег и времени.

- Настаивайте на своей финансовой независимости безо всяких условий и отчетов. Необходимость просить деньги превращает человека в раба. Если не просить невозможно, подумайте о приемлемых и интересных способах заработать на свои нужды.

- Оставьте всех в покое! И пусть вас оставят в покое!

- Перестаньте давать указания! Перестаньте выполнять указания!

- Уважайте свое желание побыть в одиночестве и не делиться своими сокровенными чувствами и мыслями.

- У вас свой уникальный внутренний мир. Потребность изливать перед всеми душу вызывает скудость выбора и, конечно же, зависимость.

- Комната ребенка должна быть в полном его распоряжении. Выделите область, которую он может сам контролировать, и, если он только не выходит за разумные рамки, пусть обустривает ее так, как считает нужным. Неприбранная кровать с психологической точки зрения не менее оправдана, чем прибранная, пусть даже вас учили совсем другому.

- На вечеринке самостоятельно общайтесь и развлекайтесь с гостями. Вы вовсе не обязаны быть тенью своего партнера. Можете сразу же «забыть» друг о друге и объединиться только перед уходом. Таким образом, ваш союз приобретет удвоенный опыт и новые впечатления.

- Если вы хотите пойти в кино, а ваш партнер – поиграть в теннис, пусть каждый делает то, что для себя выбрал. Проведенное порознь время лишь привнесет в ваши отношения яркие краски и новизну.

- Совершайте небольшие путешествия одни или с друзьями – ничего страшного, если ваш партнер останется дома. Краткосрочные разлуки укрепляют чувства. Кроме того, у вас будет возможность насладиться своей независимостью.

- Помните, что вы вовсе не обязаны заботиться о счастье других людей. Каждый кует счастье своими руками. Таким образом, можно наслаждаться в компании другого человека, но если вы видите свою миссию в том, чтобы сделать его счастливым, то ваша независимость, к сожалению, теряется. Теперь, если у партнера плохое настроение, вы тоже не сможете радоваться. Или, что еще хуже, будете винить себя в его проблемах. Каждый сам отвечает за свои эмоции, и никто другой, кроме самого человека, не в состоянии контролировать его чувства.

- Не забывайте, что привычка не может служить оправданием ваших поступков. Если вы всегда подчинялись кому-либо, то это не повод, для того чтобы продолжать в том же духе.

Независимость – фундамент эффективной жизни и успешного воспитания детей. Точно так же «фирменным знаком» счастливого брака является минимальное слияние, оптимальная автономия и опора на собственные силы. Даже если вас порой пугает перспектива разрыва зависимых отношений, попробуйте обсудить этот вопрос с теми, от кого вы эмоционально зависите. Неожиданно для себя вы обнаружите, что больше всего им нравятся самостоятельно думающие и действующие люди. Причем парадоксальность ситуации этим не исчерпывается –

своим независимым поведением вы обретете наибольшее уважение, особенно со стороны тех, кто изо всех сил старался подчинить вас.

Семья – прекрасное место для жизни и развития ребенка.

Но уход из родного гнезда – событие не менее прекрасное, и именно так к нему должны относиться и улетающие птенцы, и те, кто глядит им вслед.

Глава XI

Прощай, гнев!

Единственный способ борьбы с гневом состоит в том, чтобы не говорить себе о другом человеке: «Если б ты только побольше был похож на меня».

Легко ли вас вывести из себя? Конечно, можно признать гнев неотъемлемой частью своей жизни, но разве вы не согласны, что пользы от него нет? Некоторые оправдывают свою вспыльчивость соображениями вроде: «Человек без этого не может» или «Если я не выплесну свою злость наружу, а буду держать все внутри, то очень скоро заработаю язву».

Проявление гнева вовсе не является неотъемлемой частью человеческого характера. От него можно полностью избавиться, оставшись при этом счастливой и полноценной личностью. Гнев – одна из зон ошибок, своего рода «психологический грипп», который угнетает вас, подобно всякой другой болезни. Он принимает формы ярости, враждебности, агрессивных нападков на других и даже нарочитого молчания. Это не просто какое-то недовольство или раздражение. Опять-таки здесь ключевым понятием является иммобилизация (скованность). Гнев связывает вам руки, а его источником обычно является желание изменить окружающий мир и людей.

Гнев является и осознанным выбором, и привычкой. Он возникает как приобретенная реакция на разочарование и проявляется в виде поведения, за которое вам самим может быть стыдно. Сильный гнев фактически представляет собой разновидность безумия. Признаком этого психического недуга является неспособность контролировать поведение. Вот почему, когда вы злитесь и не владеете собой, можно говорить о временном безумии.

Гнев не обеспечивает человеку никаких психологических преимуществ. Как мы уже говорили, он попросту истощает. Физиологические аспекты проявления гнева – повышенное кровяное давление, язва, сыпь, учащенное сердцебиение, бессонница, утомляемость и даже болезни сердца. В психологическом плане гнев разбивает любовные взаимоотношения, препятствует нормальному общению, зарождает чувство вины и подавленность и вообще приносит человеку немало неприятностей. Вы можете отнестись к моим словам скептически, поскольку уверены, что давать выход своему гневу куда лучше, чем держать его взаперти. В этом отношении вы правы, но есть еще более разумное поведение – вообще исключить гнев из своей жизни. В этом случае вам не придется выбирать меньшее из двух зол: давать волю своему гневу или накапливать его внутри.

Подобно всем другим эмоциям, гнев является продуктом мышления. Он возникает не беспричинно. Когда человек сталкивается с обстоятельствами, которые его не устраивают, он испытывает разочарование, и привычной реакцией в данных обстоятельствах является гнев (чем при этом расплачивается сам человек, мы рассмотрим позже). И пока вы считаете, что гнев является неотъемлемой частью человеческой натуры, у вас будут основания не предпринимать никаких усилий по его искоренению.

Если вы еще не решили расстаться со своим гневом, давайте ему выход так, чтобы не наносить особого ущерба себе и окружающим. Но в то же время подумайте о том, что вам вполне по силам совладать со своими разочарованиями, заменив парализующий гнев более плодотворными эмоциями.

Вам не избежать в будущем ни раздражения, ни неудовлетворенности, поскольку мир никогда не будет таким, как вы желаете. Но можно просто исключить из своей жизни гнев – эту, безусловно, вредную для того, кто ее проявляет, реакцию на неблагоприятные обстоятельства.

Очень важно чувствовать те границы, переходя через которые вы теряете над собой контроль. Остановимся на этой проблеме несколько подробнее. Если вы полагаете, что повышение голоса или расстроенный вид помогут удержать вашего двухлетнего ребенка от опасных игр на улице, то подобные действия можно оправдать. О нежелательном гневе можно говорить в том случае, когда вы впадаете в ярость, когда кровь приливает к лицу, сердце начинает бешено колотиться, вы все разбрасываете вокруг себя и на некоторое время неспособны на какие-либо разумные действия. Конечно, стоит применять подходящие стратегии, позволяющие удерживать ребенка в должных рамках, однако отказывайтесь от любых нежелательных аспектов этих стратегий. Можно научиться рассуждать следующим образом: «Поведение моей дочери представляет для нее опасность. Она должна понять, что ей не позволят играть на улице. Повышенный голос продемонстрирует ей мое крайнее недовольство. Но это не значит, что я должен выходить из себя и терять голову».

Рассмотрим пример матери, которая не может совладать с проявлениями гнева. Она постоянно расстраивается по поводу поведения своих детей. Создается впечатление, что чем больше мать сердится, тем хуже ведут себя дети. Она их наказывает, не выпускает на улицу, постоянно кричит и, имея дело с детьми, почти всегда находится на грани нервного срыва. Жизнь превращается в постоянное сражение. Спокойно говорить эта женщина уже не в состоянии, общение с детьми полностью ее истощает, и к концу дня она превращается в «полную развалину».

Так почему же дети не исправляют свое поведение, зная, что их проступки доводят маму до белого каления? Потому что парадоксальность гнева состоит в том, что он никогда не приводит к изменению других; он лишь усиливает желание манипулировать теми, кто сердится. Вот что бы вы услышали в том случае, если бы дети решили выразить словами мотивы своего плохого поведения:

«Видишь, как легко вывести маму из себя? Достаточно сказать вот так или сделать вот это, и ты можешь довести ее до какого угодно состояния. После этого она в твоих руках. Тебя, конечно, могут запереть в комнате на некоторое время, но это же пустяки! Зато за такую маленькую цену получаешь полный эмоциональный контроль. У нас ведь не так много шансов управлять родителями, так почему бы не воспользоваться этой замечательной возможностью?!»

Реакцией на гнев в любых взаимоотношениях является желание придерживаться прежнего поведения. Объект нападок может, конечно, испугаться, но он также знает, что всегда имеет возможность вывести своего сердящегося партнера из себя. Ошибается тот, кто считает свой гнев проявлением власти, – впадая в ярость, он сам делается уязвимым и беспомощным.

Реагируя гневом на поведение другого человека, вы отказываете ему в праве быть таким, каким он сам того хочет. Вами управляет внутренний голос, произносящий примерно следующее: «Почему он не хочет быть больше похожим на меня? Тогда бы я любил его, а не сердился». Но с какой стати другие должны под вас подстраиваться? Большая часть людей и обстоятельств всегда вас будут чем-то не устраивать – так уж устроен мир. И вероятность того, что ситуация в этом плане как-то переменится, равна нулю. Таким образом, впадая в гнев или реагируя другим подобным образом на реалии окружающего вас мира, вы причиняете себе страдания или делаете себя беспомощным. Расстраиваться по поводу того, что изменить невозможно, по крайней мере глупо. Вместо того чтобы давать волю гневу, вспомните, что у других есть полное право поступать по-своему, даже если это вам и не нравится. С ними можно не соглашаться, но злиться ни к чему. Ваш гнев лишь еще сильнее укрепит желание оппонента придерживаться прежнего поведения, а вас проявление гнева наделит всеми физическими недугами и моральными пытками, о которых уже говорилось ранее. Выбор здесь за вами – либо гнев, либо новые установки, позволяющие избавиться от потребности впадать в ярость.

Возможно, вы подумаете и о другой крайности – о ситуации, когда человека одолевают отрицательные эмоции, а у него недостает отваги избавиться от них с помощью вспышки гнева. Такой человек никому не скажет дурного слова, но его буквально переполняет желчь, а жизнь складывается из сплошного недовольства. Но не думайте, что подобное поведение принципиально отличается от гнева в шумных проявлениях. В обоих случаях движущей силой является одна и та же внутренняя установка: люди и обстоятельства считаются не такими, какими они должны быть. Будь они другими, не было бы повода для недовольства. Это порочная логика, и лишь искоренив ее, вы избавитесь от постоянного напряжения и страданий. Если временным средством может быть умение избавляться от накапливаемых внутри отрицательных эмоций с помощью «разрядки» гневом, то конечной целью должен стать новый тип мышления, вообще исключающий появление гнева. Вот пример типичного хода мыслей в напряженных ситуациях: «Если ему нравится вести себя по-дурацки, это его проблемы. Я не собираюсь расстраиваться – вредит он себе, а не мне» или «Обстоятельства складываются не так, как мне бы хотелось. Мне это все не нравится, но я не собираюсь из-за этого опускать руки».

В качестве первого шага нужно научиться преобразовывать свой гнев в новое поведение, описанию которого посвящена вся эта книга. Конечной целью должен стать переход от внешнего контроля своего состояния к внутреннему. При этом проводится четкая грань между своим и чужим поведением. Вы должны научиться не расстраиваться по поводу мыслей и действий других людей. Относясь с уважением к себе и не позволяя другим манипулировать вами, вы непременно сможете обуздать свой гнев, который способен приносить вам столько неприятностей.

Вооружитесь чувством юмора

Нельзя одновременно и сердиться, и смеяться. Смех и ярость взаимно исключают друг друга, и в ваших силах выбрать для себя что-нибудь одно.

Смех – это солнечный свет души. А без солнечного света жизнь невозможна. Вспомним слова Уинстона Черчилля:

Я убежден, что нельзя разобратся с наиболее серьезными проблемами нашего мира, не познав его наиболее веселые стороны.

Возможно, вы слишком серьезно относитесь к жизни. Пожалуй, единственной общей чертой здоровых людей является доброжелательное чувство юмора. Помогая другим рассмеяться и наблюдая со стороны за нелепостью большинства жизненных ситуаций, вы надежно оградите себя от инфекции гнева.

Для общего порядка вещей ваши поступки и состояние значат не больше, чем лишний стакан воды, вылитый в Ниагарский водопад. Смеетесь вы или гневаетесь, особенного значения не имеет, разве что в первом случае ваша жизнь будет наполнена счастьем, а во втором – страданием.

Неужели вы так серьезно относитесь к себе и к своей жизни, что не состоянии посмотреть на все со стороны и увидеть всю абсурдность подобного подхода? Отсутствие смеха вполне может служить индикатором патологии. Людям, поступками которых руководит чрезмерное здравомыслие и педантизм, уместно напомнить, что другой жизни у них не будет. Зачем тратить время на недовольство, если можно радоваться и смеяться?

Смеяться нужно просто ради самого веселья. Для смеха не обязательны ни повод, ни оправдание – просто смейтесь, и все. Понаблюдайте за самим собой и другими в нашем безумном мире и решите, имеет ли смысл сердиться, или лучше смотреть на все вокруг с юмором. Выберите для себя и других замечательный исцеляющий смех. Он того стоит.

Некоторые распространенные формы проявления гнева

Щупальца гнева не прекращают свою охоту ни на мгновение. И на каждом шагу мы сталкиваемся с людьми, пораженными им в различной степени, – от вялого недовольства до вспышек слепой ярости. Гнев подобен раковой опухоли, разрушающей человеческие взаимоотношения. Далее приведены некоторые наиболее распространенные ситуации, в которых люди находятся во власти гнева.

- Гнев в автомобиле. Водители кричат на себе подобных буквально без остановки. Причиной их ярости может быть то, что кто-то едет слишком медленно или слишком быстро, не подает сигналы или подает их неправильно, перестраивается на другую полосу движения и так далее. Отрицательные эмоции сидящего за рулем связаны обычно с его убежденностью в том, что он знает, как должны вести себя другие водители. Особенно агрессивно выплескивается гнев в автомобильных пробках. Водители орут на пешеходов, проклинают всех за задержку движения. А причиной такого поведения часто является одна-единственная мысль: «Такого не должно происходить, а раз уж это случилось, у меня есть все причины выйти из себя и испортить настроение другим».

- Гнев в соревнованиях и играх. Мощными источниками гнева являются бридж, теннис, преферанс, покер и множество других подобных игр. Здесь сердятся на партнеров или соперников за ошибки или нарушение правил. Если кто-то сам совершает ошибку, то на землю может полететь ракетка или другие принадлежности. Разбрасывание инвентаря, безусловно, меньшее зло, чем крики и рукоприкладство по отношению к соперникам, но и в этом случае вы отравляете жизнь и себе, и другим людям.

- Гнев по поводу неуместных событий. Очень многие впадают в ярость по поводу событий или отдельных личностей, поведение которых кажется в чем-то неуместным. Например, водитель может решить, что пешеходу и велосипедисту не место на автотрассе, и попытаться вытеснить их на тротуар или обочину. Подобная разновидность гнева очень опасна. Многие несчастные случаи на дорогах происходят по вине водителей, не способных контролировать свои эмоции.

- Гнев по поводу налогов. Никакой гнев не способен изменить налоговое законодательство страны, но наши граждане очень часто впадают в ярость именно потому, что их не устраивают налоги.

- Гнев по поводу медлительности и опозданий других людей. Если вы решили, что окружающие должны соблюдать ваше расписание, то в случае их опозданий вы будете легко впадать в ярость, оправдывая свое поведение примерно следующим образом: «Я имею полное право сердиться – он заставил меня ждать целых полчаса».

- Гнев в связи неорганизованностью и неряшливостью окружающих. Несмотря на то что ваш гнев, скорее всего, для его объекта будет лишним поводом придерживаться прежнего поведения, вы все-таки не в состоянии реагировать иначе.

- Гнев по отношению к неодушевленным предметам.

- Когда вы ударяетесь голенью или попадаете молотком по пальцу, реакция в виде крика имеет определенный терапевтический эффект, однако нет никакого смысла впадать в ярость и колотить, например, кулаком по стене – этим вы только можете нанести себе дополнительную травму.

- Гнев в связи с потерей каких-либо предметов. Никакие проявления ярости не вернут вам потерянный ключ или бумажник – подобное состояние скорее мешает организовывать эффективные поиски.

- Гнев по поводу не контролируемых вами событий. Вам может не нравиться проводимая политика, международные отношения, экономика, но ваш гнев по этому поводу ничего не изменит – он лишь отвлечет вас от ваших непосредственных обязанностей.

Многоликость гнева

После рассмотрения отдельных характерных ситуаций, провоцирующих гнев, поговорим о формах его проявления.

- Словесные оскорбления или высмеивание супруга, детей, любимого человека или друзей.

- Физические действия – удары, пинки, бросание предметов – по отношению к людям или неодушевленным предметам. Крайними случаями такого поведения являются преступления, совершаемые в состоянии аффекта. Убийство или насилие часто совершается в тех случаях, когда эмоции выходят из-под контроля и человек становится временно невменяемым. Убежденность в том, что гнев является нормальным состоянием, равно как и наставления психологов не бояться своего гнева и давать ему выход могут иметь опасные последствия. Точно так же телевидение, кинофильмы и книги, популяризирующие агрессивность и насилие и демонстрирующие их проявления, наносят серьезный ущерб как личности, так и обществу.

- Заявления типа «Он приводит меня в бешенство» или

- «Как ты меня раздражаешь». В данном случае вы позволяете другим манипулировать вашим настроением и делать вас несчастным.

- Использование выражений типа «убей его», «разорви их на кусочки» или «а ну врежь им». Не стоит относиться к ним просто как к словам – эти фразы поощряют ярость и насилие даже в дружеских соревнованиях.

- Периодические вспышки раздражения. Эти наиболее распространенные проявления гнева часто помогают их инициаторам добиваться желаемого.

- Сарказм, насмешки и молчаливый бойкот. Эти проявления гнева могут быть не менее разрушительными, чем физические действия.

Хотя список возможных проявлений гнева можно продолжать до бесконечности, приведенные примеры охватывают наиболее распространенные из них – они как раз и формируют основу обсуждаемой в данной главе зоны ошибок.

Что вы якобы «выигрываете», давая волю гнев

Если вы решили стать более сдержанным человеком, настоятельно рекомендуем в качестве первого шага проанализировать причины, которыми обычно оправдываются вспышки гнева. Далее перечислены некоторые психологические мотивы поведения «взрывоопасных» людей.

- Когда трудно совладать с собственными чувствами, когда ваши планы провалились и вы в отчаянии, вспышка гнева позволяет переложить ответственность за ваше состояние на другого человека или внешние обстоятельства – вы сами оказываетесь ни при чем.
- Можно использовать свой гнев для манипуляции теми, кто вас боится. Такой подход считают особенно эффективным для удержания в рамках тех, кто младше или кто пасует перед вами как физически, так и психологически.
- Гнев позволяет привлечь к себе внимание и почувствовать себя значимой и сильной личностью.
- Состояние гнева помогает оправдывать неблагоприятные действия. На вас может найти помрачение – временно. После этого вы просто заявляете: «Я ничего не мог с собой поделать». Вы уходите от ответственности, списывая все на состояние аффекта.
- С помощью гнева можно добиваться своих целей – другие скорее вам уступят, чтобы не терпеть ваши вспышки.
- Если вы боитесь интимных отношений, то можете просто рассердиться на что-либо и избежать под этим предлогом близости, не рискуя проявить несостоятельность.
- Появляется возможность манипулировать другими людьми, зарождающая в них чувство вины. Скажем, они будут задаваться вопросом: «Чем же я его так рассердил?» Таким образом вы получаете определенное преимущество.
- Можно прервать взаимоотношения, которые вас угнетают, когда партнер выглядит по сравнению с вами предпочтительнее. С помощью вспышки гнева вы избегаете риска выглядеть не лучшим образом.
- Состояние гнева избавляет от необходимости работать над собой. Куда проще кипеть от злости, чем исправлять свои недостатки. Гнев обеспечивает безопасное убежище.
- После вспышки гнева можно искренне пожалеть себя – ведь вы сердились потому, что вас никто не понимает.
- Состояние гнева освобождает и от обязанности трезво рассуждать. Все понимают, что ярость и логика несовместимы, так почему бы не спрятаться за вспышкой гнева в тех случаях, когда от вас ждут взвешенного решения?

- Соответствующим проявлением темперамента можно также «компенсировать» свои просчеты и неудачные действия. Иногда удается даже приостановить победное шествие ваших соперников, запугав их с помощью вспышки ярости.
- Вы можете оправдывать свой гнев, утверждая, что он помогает вам решать определенные задачи. Но на самом деле действие гнева никогда не бывает конструктивным – напротив, он лишь парализует.
- Называя гнев естественным состоянием человека, вы всегда имеете готовое оправдание: «Я человек, и ничто человеческое мне не чуждо».

Чем можно заменить гнев

Вы можете вообще исключить проявления гнева из своей практики. Но это потребует радикальных перемен в мышлении и достаточно кропотливой работы над собой. Сталкиваясь с людьми или обстоятельствами, провоцирующими вспышку гнева, анализируйте то, что вы себе говорите, и работайте над новыми сообщениями, которые будут способствовать более продуктивным чувствам и поведению. Далее описаны некоторые конкретные стратегии борьбы с чувством гнева.

- Прежде всего, во время вспышки гнева старайтесь анализировать свои мысли и напоминайте себе, что не следует вести себя подобным образом, – печальный опыт прошлого должен послужить вам уроком.

- Постарайтесь «отсрочить» гнев. Если типичной реакцией на определенные обстоятельства у вас является вспышка ярости, отложите ее на пятнадцать секунд, а затем дайте волю чувствам в привычной для себя манере. Затем доведите интервал до тридцати секунд, затем увеличьте его еще. Убедившись в способности откладывать свой гнев на потом, вы научитесь в конечном итоге его контролировать. Уделив достаточно времени тренировкам, можно полностью избавиться от досаждающих вам проявлений гнева.

- Пытаясь конструктивно использовать гнев, например, для воспитания ребенка, имитируйте это чувство. Повышайте голос, делайте «грозное лицо», не отягощая себя при этом физическими и психологическими издержками подлинной ярости.

- Не пытайтесь убеждать себя в том, что получаете удовольствие от того, что на самом деле вам не нравится. Можно что-то не любить, но вовсе не обязательно злиться по этому поводу.

- В моменты приступов гнева напоминайте себе, что каждый волен вести себя по собственному усмотрению; требуя от других измениться, вы лишь подпитываете свой гнев. Постарайтесь понять, что каждый имеет право на свой выбор – себе-то вы в таком праве не отказываете.

- Обратитесь за помощью к человеку, которому доверяете. Пусть он следит за вами и всякий раз, замечая признаки гнева, подает вам условный сигнал или просто говорит об этом. Получив такой сигнал, проанализируйте свои действия и используйте стратегию отсрочки.

- Заведите «журнал гнева» и записывайте туда точное время, место и обстоятельства, в которых вы потеряли над собой контроль. Добросовестно заполняйте журнал, заставляя себя фиксировать все вспышки гнева. При определенной настойчивости это даст замечательный эффект – воспоминание об утомительной процедуре записей будет дополнительным стимулом вести себя более сдержанно.

- После вспышки гнева заявите вслух, что просто сорвались и что одна из ваших целей состоит в том, чтобы изменить свои мысли и искоренить подобное поведение. Подобное заявление поможет глубже осознать содеянное и продемонстрирует, что вы целенаправленно работаете над собой.

- В момент вспышки гнева постарайтесь находиться рядом с любимым человеком. Один из способов нейтрализовать свою враждебность состоит в том, чтобы взять его за руку – даже если вы к этому в данный момент не расположены – и держать ее до тех пор, пока не выразите свои чувства и не успокоите свой гнев.

- Поговорите с тем, кто чаще других становится жертвой вашего гнева, в то время, когда вы не злитесь. Расскажите друг другу о том, что в каждом из вас раздражает другого больше всего, и обсудите способы общения, в которых не будет места изнуряющему гневу. Это может быть переписка либо прогулка на нейтральной территории, во время которой будут обсуждаться спорные вопросы, – годится все, что прекратит практику взаимных оскорблений и бессмысленного гнева. Несколько подобных прогулок – и вы сами поймете всю нелепость прежнего поведения.

- Совладайте со своим гневом в течение первых нескольких секунд, проанализировав свои чувства и подумав о чувствах партнера. Первые десять секунд, как правило, наиболее критичны. Если вам удастся их благополучно пережить, гнев, как правило, затем идет на убыль.

- Всегда помните о том, что все ваши убеждения будут обязательно встречены в штыки пятьюдесятью процентами окружающих в пятидесяти процентах случаев. Готовность к подобному несогласию повышает шансы удержать свои чувства под контролем. Вместо того чтобы сердиться, просто напомните себе, что люди не обязаны соглашаться с тем, что вы думаете, чувствуете либо делаете.

- Не забывайте и о том, что, хотя разрядка в виде гнева полезнее сдерживания отрицательных эмоций, наиболее приемлемым вариантом является отсутствие гнева как такового. Перестав считать гнев неотъемлемым атрибутом поведения, вы с большей эффективностью будете работать над его искоренением.

- Не питайте особых надежд в связи с другими людьми.

- Когда подобные ожидания исчезнут, с ними исчезнет и гнев разочарования.

- Напоминайте себе о том, что дети по своей природе активны и шумны и сердиться по этому поводу бессмысленно. Вы можете, конечно, попытаться направить их энергию в конструктивное русло, но не тратьте понапрасну силы, подавляя естественное поведение.

- Любите себя. В этом случае вы будете ограждать себя от гнева, вредного для вас самого.

- Попад в дорожную пробку, проведите хронометраж. Засеките время, в течение которого вы смогли оставаться спокойным. Учитесь контролировать ситуацию. Вместо того чтобы срывать злость на пассажира, вежливо задавайте ему вопросы. Творчески используйте появившееся время: напишите письмо или песню, обдумайте, как можно поскорее выбраться из пробки, вспомните наиболее захватывающее любовное приключение в вашей жизни или, что еще лучше, подумайте, как можно преуспеть в этом деле еще больше.

- Вместо того чтобы превращаться в раба своих эмоций каждый раз при неудачном развитии событий, рассматривайте выпавшие на вашу долю испытания как повод изменить себя к лучшему, и у вас не останется времени на то, чтобы попусту злиться.

Гнев – препятствие на вашем пути. В нем нет ничего положительного. Подобно другим зонам ошибок, гнев ставит ваши чувства в зависимость от внешних обстоятельств. А какое вам дело до других?! Делайте свой выбор сами – и не вздумайте при этом выбирать для себя гнев.

Глава XII

Портрет человека, избавившегося от всех зон ошибок

Они слишком заняты, чтобы наблюдать за тем, чем занимаются соседи.

Человек, лишенный всех негативных особенностей поведения, может показаться вымышленным героем, однако свобода от деструктивных привычек вовсе не является мифом; поверьте, что речь идет о реальных возможностях. Вам вполне по силам стать полноценной и эффективной личностью, которую отличает безупречное психическое здоровье. Заключительная глава книги посвящена описанию как раз тех людей, в мышлении и поведении которых вы не найдете проявлений зон ошибок. Вы познакомитесь с замечательными, непохожими на большинство из нас личностями, отличительной чертой которых является способность творчески проживать каждое дарованное им мгновение.

Избавившиеся от зон ошибок люди, безусловно, выделяются в любом окружении. Хотя внешне они могут ничем не отличаться от других, в них есть нечто замечательное – речь не идет ни о расовых, ни о социально-экономических, ни о половых различиях. Эти люди не попадают строго под описание каких-либо ролей, профессиональных особенностей, они могут проживать в любом месте, иметь какое угодно образование и уровень доходов. Их отличает то, что обычно не относят к четко проявляющимся внешним факторам, которые традиционно используют для классификации людей. Они могут быть бедными или богатыми, мужчинами или женщинами, жить в любом уголке земли и заниматься чем угодно. Всех их объединяет одна-единственная общая черта – отсутствие зон ошибок. Как узнать такого человека при встрече? Необходимо понаблюдать за ним, прислушаться к его словам. И вот что вы для себя откроете.

Во-первых, это люди, которым нравится практически все, что дарит им жизнь, – они чувствуют себя комфортно при любых обстоятельствах и не тратят время на жалобы или сожаления по поводу неправильного устройства мира. К жизни они относятся с энтузиазмом и стремятся взять от нее все что можно. Обожают пикники, кинофильмы, книги, спорт, концерты, города, фермы, животных, горы – практически все, что можно себе представить. Просто эти люди любят жизнь. Находясь в их обществе, вы не услышите ворчания, стонов и даже пассивных вздохов. Когда идет дождь, они радуются. Когда жарко, наслаждаются теплом, а не жалуются на духоту. Они одинаково естественно ведут себя в дорожной пробке, на вечеринке, в одиночестве. Эти люди вовсе не притворяются, что им хорошо – просто они наделены способностью получать удовольствие от каждого прожитого мгновения. Спросите у них, что их не устраивает, и им будет непросто дать искренний ответ. Они не бегут прятаться от дождя под крышу – дождь кажется им прекрасным, захватывающим событием, и они не могут отказать себе в удовольствии от встречи с ним. Он им нравится. Не выводят таких людей из себя и лужи. Они с удовольствием шлепают по ним, считая их неотъемлемой частью прекрасной жизни. Любят ли они кошек? Да. А медведей? Да. Даже червей? Да! Хотя такие напасти, как болезни, засухи, москиты, наводнения и тому подобное, у таких людей восторгов не вызывают, они не тратят ни секунды на жалобы и причитания по их поводу. Если от чего-то следует избавиться, они берутся за это засучив рукава, получая удовольствие от работы. Этих людей можно назвать жизнелюбами, они буквально купаются в жизни, получая от нее все возможное.

Разумным и полноценным людям неведомо чувство вины, как неведомы и все сопутствующие переживания, которые неизбежны при доминировании прошлого над настоящим. Безусловно, они признают, что могли ошибаться, они двумя руками за то, чтобы избавляться от непродуктивных привычек, но эти люди не станут напрасно тратить время на бесплодные

сожаления об упущенных возможностях или о содеянном в прошлом. Полную свободу от чувства вины можно признать их фирменным знаком. Никаких стенаний о прошлом и ни малейших попыток подтолкнуть других к терзаниям с помощью бессмысленных вопросов типа: «Почему ты не поступил по-другому?» или «Разве тебе не стыдно?». Здравомыслящие люди отдают себе отчет в необратимости времени, понимая, что никакие переживания не способны изменить прошлое. Избавление от чувства вины не требует от них никаких усилий – это естественное состояние. Точно так же они не провоцируют это чувство у других. Для таких людей гораздо важнее извлекать из прошлого уроки, а не сожалеть о нем. Они не позволяют себе манипулировать другими, напоминая о проступках в прошлом; точно так же никому не удастся с помощью подобной тактики манипулировать ими. Они не станут на вас сердиться – скорее просто проигнорируют. Вместо того чтобы обижаться на собеседника, они прекратят разговор или сменят тему. Многие стратегии, которые безотказно срабатывают с большинством из нас, с подобными здравомыслящими личностями терпят полный крах. Вместо того чтобы страдать самим из-за чувства вины или заставлять страдать других, они бесцеремонно повернутся к этому чувству спиной.

Точно так же людям, избавившимся от зон ошибок, неведомо беспокойство о будущем. Они спокойно переносят обстоятельства, от которых другие впадают в бешенство; не строят подробных планов, но и не отмахиваются от будущего.

Они не отравляют себе жизнь тревогами и дурными предчувствиями. Эти люди просто не умеют беспокоиться – подобное чувство в их арсенале отсутствует. Нельзя сказать, что эти люди всегда хранят ледяное спокойствие, но они не желают переживать о событиях в будущем, на которые в данный момент не могут оказать никакого влияния. В жизни здравомыслящего человека доминирует день нынешний, им управляют внутренние сигналы, напоминающие о том, что бессмысленно во имя неизвестного будущего приносить в жертву настоящее.

Итак, эти люди живут сейчас, а не в прошлом или будущем. Их не страшит неизвестное – они сами стремятся познать все для них новое и неведомое. Им нравится неоднозначность ситуаций. Они наслаждаются настоящим, понимая, что другого им не дано. Они специально не планируют что-либо в будущем, а ожидая какое-либо событие, не торопят время. Промежутки между событиями для них не менее значимы – они умеют получать удовольствие от каждого прожитого мгновения. Здравомыслящие люди не любят ничего откладывать. Дождливый день для них так же хорош, как и погожий. Хотя в нашей культуре такое поведение не поощряется, их это особенно не волнует. Они ищут свое счастье сегодня, а когда будущее превращается в настоящее, находят его и там. Разумный человек радуется жизни всегда, потому что считает глупым прозябать в надежде на лучшее. Это ведь естественный образ жизни – так живут дети или животные. А сколько есть примеров того, как люди добровольно обрекали себя на лишения в надежде на награду в будущем, а в результате так и оставались с пустыми руками!

Людей, о которых мы ведем речь, отличает также поразительная независимость. Они не привязаны ни к чему слепо, и даже переживая сильную любовь или будучи глубоко преданными семье, они ставят во главу угла свободу взаимоотношений, дорожат этой свободой и уважают право личности жить по собственному выбору. Их любовь ни в коей мере не посягает на жизненные ценности любимого человека. Для них очень важно иметь возможность побыть в одиночестве, и они настойчиво отстаивают это право, что не всегда может находить понимание у партнера. Таким людям не свойственны многочисленные романы. Они очень требовательны и разборчивы в любви, но их чувства при этом глубоки и нежны. Зависимым и глупым людям трудно рассчитывать на их любовь, поскольку они никогда не поступятся своей свободой. Здравомыслящие люди не признают потребности одного человека в другом, считая ее пагубной для обоих. Они хотят любить независимых людей, способных делать свой выбор и жить своей жизнью. Желая быть рядом с любимыми, они не собираются становиться для них нянькой. Как только вы попытаетесь «сесть на голову» такому человеку, то вскоре почув-

ствуєте, как он от вас отдаляется, сначала эмоционально, а затем физически. Во взаимоотношениях зрелых людей зависимость для них недопустима. В отношениях с детьми они являются собой образец заботливости, но в то же время практически с самого начала преданная любовь сочетается с активным воспитанием самостоятельности.

Обсуждаемых нами людей отличает также довольно редкое в обществе равнодушие к одобрению. Они вполне могут обходиться без восторгов и аплодисментов. Им не нужны, как большинству из нас, почести и награды. Создается впечатление, что таких людей почти не волнует, что думают окружающие об их словах и поступках. Они ни на кого не собираются производить впечатление. У них настолько доминируют внутренние стимулы, что сторонняя оценка их поведения имеет для них крайне малое значение. Честность таких людей порой граничит с бесцеремонностью и резкостью. Они не утруждают себя тщательным построением фраз с целью никого не обидеть. Что у них на уме, то и на языке. В то же время никакие нелестные высказывания о них самих никогда не выведут разумных людей из равновесия. Они примут сказанное к сведению, профильтруют информацию через систему своих ценностей и используют ее для собственного роста. Такие люди не нуждаются во всеобщей любви, как не нужно им и одобрение всех их поступков. Они отдают себе отчет в том, что наличие некоторого осуждения неизбежно. От большинства из нас таких людей отличает способность действовать под влиянием своих стимулов, а не внешних раздражителей.

Наблюдая за подобными характерами, можно заметить определенное пренебрежение известными нормами поведения. Они не бунтовщики, но предпочитают поступать по своему усмотрению, даже если это вступает в конфликт с принятыми правилами. Такие люди могут запросто игнорировать неоспоримые для многих условности, которые сочтут бессмысленными. Они, как правило, не посещают званые обеды и не тратят время на пустые беседы, не опасаясь прослыть невоспитанными. Наши герои не восстают против общества, но и не хотят превращаться в рабов его условностей. Они всегда будут действовать лишь по собственному убеждению, с ясной головой и открытым сердцем, и никто не собьет их с этого пути.

Эти люди умеют смеяться сами и могут развеселить других. Они способны подмечать забавные моменты практически во всех ситуациях – и в самых абсурдных, и в необыкновенно серьезных. Они знают толк в шутке и щедро делятся своим юмором с другими. Вы не найдете их среди тех серьезных и занудных особ, которые проходят по жизни, не снимая с лица застывшей маски. Напротив, наших героев порой упрекают за чересчур фривольное поведение в неуместное время. Действительно, для них часто не существует разграничения – подходящее или не подходящее для чего-то время. Они охотно подмечают несуразности, но шутки их незлобивы, и, чтобы повеселиться, им не нужно над кем-либо издеваться. Они не смеются над другими, они смеются вместе с другими. Такие люди не упустят возможности посмеяться над жизнью в ее самых различных проявлениях, хотя в своем поведении они могут быть достаточно осмотрительны. Они наделены способностью смотреть на жизнь со стороны, видеть в ней веселые стороны и делиться своим весельем с окружающими. Рядом с такими людьми всегда приятно находиться.

Кроме того, наши герои без ропота принимают себя такими, как есть. Они отдают себе отчет в том, что являются людьми со всеми сопутствующими атрибутами. Они безоговорочно принимают свою внешность. Высокий рост – отлично, маленький – замечательно. Лысина – прекрасно, но не меньше порадует их и пышная шевелюра. Запах собственного пота их абсолютно не шокирует, как не смущают и другие проявления человеческой природы. Они полностью принимают себя и ведут себя наиболее естественным образом. Им и в голову не приходит прятаться за какими-нибудь искусственными заменителями или извиняться за то, что они такие. Для них дико стесняться того, что свойственно человеку. Они любят себя целиком. Точно так же они относятся и к природе, не выражая недовольства по поводу тех или иных ее проявлений. Здравомыслящие люди никогда не жалуются на то, чего нельзя изменить, напри-

мер на жару, ливень или холодную воду. Окружающий мир устраивает их таким, как есть, – никаких претензий или стенаний. Можно проходить за ними следом целый год и ни разу не услышать выражения недовольства собой либо чем-то другим. Вы будете постоянно наблюдать деятельных людей за работой, увидите счастливых людей, воспринимающих мир подобно детям, которые не устают радоваться всем его проявлениям.

Таких людей отличает и любовь к естественной природе. Они любят проводить время на свежем воздухе, наслаждаясь всем, чего еще не успело испортить присутствие человека. наших героев восхищают горы и восход солнца, реки, цветы и деревья – практически вся флора и фауна. Их можно назвать скромными и преданными натуралистами, которые искренне любят все естественное в окружающем мире. Они не станут убивать время в ресторанах, ночных клубах, на вечеринках, собраниях, в прокуренных комнатах, хотя умеют получать удовольствие и от светской жизни. Они чувствуют себя в большей гармонии с естественным, если хотите сотворенным Богом, а не людьми миром, хотя умеют находить себе достойное место и в последнем. Наши герои не устают восхищаться тем, что для других стало обыденностью. Им никогда не наскучат восходы солнца или прогулки по лесу. Они готовы бесконечно наблюдать за полетом птиц. И мохнатая гусеница, и кошка, принесшая котят, неизменно приводят их в восторг. Некоторым подобные проявления чувств могут показаться неестественными, но здравомыслящих людей мало волнует, что о них думают другие. Они слишком заняты теми бесконечными возможностями, которые открывает перед ними каждое мгновение жизни.

Нашим героям свойственны также незаурядная проницательность и интуиция – то, что другим кажется сложным и непонятным, они «читают с листа». Проблемы, от которых у многих опускаются руки, у таких людей могут вызвать лишь легкое раздражение. Эмоциональная отстраненность от возникающих проблем помогает им брать барьеры, которые другим кажутся непреодолимыми. Подобная проницательность проявляется по отношению и к себе, и к другим. Этот человек спокойно проигнорирует нападки, которые других надолго выводят из себя. Такие люди никогда не усложняют жизненные ситуации, и то, что другим кажется запутанным и непреодолимым, для них обычно не представляет особых проблем. Они никогда не «зацикливаются» на своих эмоциях. Для подобных людей проблема – это всего лишь препятствие, которое следует преодолеть, а не какое-то отражение их достоинств и недостатков. Самооценка у них не увязывается с внешними событиями, поэтому проблемы просто решаются, никак не угрожая их внутренней значимости. Эта черта характера является достаточно редкой, поскольку большинство из нас постоянно ощущает угрозу со стороны внешних событий, идей или людей. Но нашим героям подобные опасения неведомы, и именно это заставляет иногда относиться к ним с опаской.

Такие люди никогда не ввязываются в бессмысленные схватки. Они не стремятся оказываться в гуще скандальных событий, делая на этом рекламу. Если борьба ведет к желаемым переменам, они ведут ее, но в драку ради драки их втянуть невозможно. Их не привлекает роль мучеников – они созидатели, которые направляют свои усилия на благо других людей, стараясь сделать жизнь богаче и приятнее. Наши герои сражаются на переднем фронте социальных перемен, но все проблемы они оставляют за порогом своей спальни, поэтому им редко досаждают язва, болезни сердца и другие физические недуги. Таким людям чужды стереотипы, и они никогда не проводят различия по каким-либо физическим признакам, например расовым, этическим или половым. Они никогда не судят о других «по одежке». Хотя наши герои могут казаться эгоистами, они немало времени посвящают интересам других людей. Почему? Потому что им это нравится.

Наши герои не относятся к болезненным людям. Простуда или головная боль не является для них серьезной опасностью, способной надолго вывести из строя. Они верят, что организм быстро справится с подобными недугами, и не утомляют окружающих жалобами о плохом самочувствии или предположениями о своей возможной болезни. Такие люди поддерживают

свое тело в отличном состоянии. Они любят себя и поэтому хорошо питаются, ведут активный образ жизни; им неведомы те недуги, которые многих из нас периодически делают беспомощными; они любят жизнь и живут с удовольствием.

Еще одним отличительным признаком наших героев является искренность. Они никогда не лгут в разговоре, не лгут, не притворяются, рассматривая ложь как искажение их реальности, и не желают заниматься самообманом. Даже в личных взаимоотношениях они предпочитают суровую правду сладкой щадящей лжи. Такие люди осознают собственную ответственность за окружающий мир и не освобождают от подобной ответственности других. Поэтому их действия могут казаться порой жесткими, хотя они просто дают другим людям возможность самим принимать решения. Поведение таких людей ориентировано на реально существующий, а не на некий идеальный мир.

Наши герои не любят выступать в роли обвинителей. Они руководствуются собственными принципами, привыкли отвечать за себя сами. И при этом не тратят много времени на обсуждение других людей, их достижений и неудач. Они не говорят о людях – они говорят с людьми. Вместо обвинений предлагается помощь разобраться с распределением обязанностей и ответственности. Такие люди не опускаются до распространения сплетен либо порочащей информации. Они слишком заняты эффективной деятельностью на своих местах, чтобы тратить время на мелкие пакости другим людям. Созидатели трудятся. Обвинения и жалобы – удел критиков.

Эти люди не придают чрезмерного значения порядку, организованности либо системе. Их отличает самодисциплина, но они не требуют от других подстраиваться под свои принципы. Упрекать окружающих не в их правилах. Каждый имеет право выбора, даже если выбирается поведение, которое трудно признать нормальным. Наши герои не пытаются совершенствовать реальный мир, ориентируясь на некие идеалы. Они достаточно спокойно относятся к проблемам чистоты и порядка. Такие люди проповедуют функциональный подход к жизни и не делают трагедии из того, что внешние обстоятельства могут не соответствовать их предпочтениям. Организованность для них не самоцель, а средство эффективного решения стоящих задач. Ведь часто связанная с организационной деятельностью нервотрепка только мешает плодотворной работе. наших героев отличает творческий подход, который может проявиться и во время приготовления супа, и при написании отчета, и при работе в саду. Они всегда стараются подключить творческое воображение, что часто находит отражение в незаурядных результатах. Причем для этого таким людям не нужно читать инструкции или консультироваться у экспертов. Творчество является второй натурой практически каждого из них.

наших героев отличает также неистощимый запас энергии. Создается впечатление, что они меньше других времени тратят на сон и что им до всего есть дело. Это действительно так, причем такой образ жизни никак не сказывается на здоровье. При выполнении стоящей перед ними задачи они мобилизуют огромные внутренние резервы – со стороны может показаться, что они черпают силы из каких-то сверхъестественных источников. Однако секрет подобной неутомимости в том, что эти люди просто любят жизнь и все, что с ней связано. Им неведома скука. Каждая жизненная ситуация открывает для них возможности действовать, думать, чувствовать и просто жить – они знают, как приложить свои силы практически при любых обстоятельствах. Даже оказавшись в тюрьме, они не падают духом и поддерживают активный интерес к жизни. Физической энергии у них не больше, чем у других, но они умеют фокусировать ее наиболее продуктивным для себя образом.

Любознательность этих людей безгранична. Они хотят знать буквально все. Их пытливый ум в постоянном поиске, и каждый момент жизни используется ими для учебы. Этих людей не волнует, сделали они что-либо «правильно» или «неправильно». Если результат их деятельности не работает или не приносит максимум пользы, от него просто отказываются, не тратя время на пустые сожаления. Наши герои никогда не станут утверждать, что достигли в чем-

то совершенства. Учиться они не прекращают никогда. В парикмахерской интересуются работой парикмахера. Причем в их поведении нет и следа превосходства или выставления напоказ своих достоинств. Они готовы учиться у детей, у брокеров на бирже, даже у животных; не упустят возможности побольше узнать о работе сварщика, повара, рыбака или вице-президента корпорации. В жизни они ученики, а не учителя. Жажда знаний у них не насыщается никогда. Эти люди никогда не интересуются чем-то свысока – пренебрежительность или снобизм чужды их природе. В поиске знаний наши герои агрессивны – они не ждут информации, а добывают ее, не стесняясь расспрашивать официанта или интересоваться у дантиста, каково целый день заглядывать в чужие рты.

Наши герои не боятся неудач. На самом деле они даже приветствуют их наряду с успехами. Однако эти люди не ставят знак равенства между успехом в каком-либо предприятии и успехом в жизни. Поскольку представление о собственной значимости идет у них изнутри, любое событие во внешнем мире может объективно рассматриваться просто как «эффективное» или «неэффективное». Они понимают, что оценивание какого-либо действия как «неудачного» – не более чем мнение стороннего критика, которое не может повлиять на их значимость как личностей. Вот почему эти люди пробуют все новое, во всем участвуют, не опасаясь попасть в неловкую ситуацию. По аналогичным причинам им неведом гнев, который лишь сковывает и снижает эффективность. Они не сетуют на то, что люди и обстоятельства их чем-то не устраивают (им не нужно всякий раз убеждать себя сохранять спокойствие – такое поведение для них стало естественным). Наши герои принимают людей такими, какие они есть, а обстоятельства пытаются изменить к лучшему своим трудом. Таким образом, для иммобилизирующего гнева просто не возникает почвы. Эти люди полностью контролируют свои эмоции, искореняя деструктивные и раскрепощая те, что дают положительный эффект.

Этим счастливицам нет нужды занимать оборонительные позиции. Они не ведут сложные закулисные игры и не пытаются произвести впечатление. Они одеваются не для того, чтобы кому-то понравиться, и не тратят много сил на то, чтобы объяснять свое поведение. Их отличает простота и естественность; их очень трудно втянуть в споры по какому-либо поводу. Эти люди не станут до хрипоты отстаивать свою точку зрения – они внимательно выслушают других и не упустят возможности убедить собеседника оставаться самим собой. Сказано это может быть примерно следующим образом: «Все отлично – просто мы с тобой разные люди. Но нам и нет нужды во всем иметь общее мнение». Победа в споре не имеет для них никакого значения. Они не пытаются убедить оппонента в ошибочности его позиции. Наши герои не боятся произвести плохое впечатление, хотя это вовсе не значит, что они к этому стремятся.

Их ценности не ограничиваются такими узкими рамками, как семья, соседи, община, город, штат или страна. Они чувствуют свою принадлежность ко всему человечеству, и безработный австриец для них ничем не лучше и не хуже, чем безработный житель Калифорнии. Они не являются патриотами в традиционном значении этого слова, скорее их можно назвать гражданами мира. Их не радует смерть врагов, поскольку враги для них такие же люди, как и союзники. Для них неприемлемы навязываемые другими границы и нормы поведения, что часто дает повод называть их бунтовщиками или даже предателями.

Они не создают себе кумиров. Для них все люди – люди, и никого нельзя ставить выше себя по значимости. Им не свойственна и постоянная борьба за справедливость. Привилегии других людей они воспринимают как их удачу, а не как повод считать себя в чем-то обделенными. Эти люди никогда не желают провала своим оппонентам с целью оказаться в выигрыше. Им нужна победа, завоеванная собственными усилиями, а не полученная в результате чужих ошибок. Они не требуют равной обеспеченности, а ищут счастье внутри себя. Эти люди не критикуют других и тем более не получают удовольствия от неудач окружающих. Они слишком заняты, чтобы следить за тем, чем занимаются их соседи.

Что особенно важно, эти люди любят себя. Они стремятся к росту. У таких людей нет места для жалости к себе, для самоотречения и самоуничтожения. Когда их спрашивают: «Вы любите себя?» – следует уверенный ответ: «Конечно, люблю!» Каждый день приносит им радость. Они живут цельной жизнью, и это относится к каждому проживаемому ими мгновению. Никто не говорит, что у них нет проблем, – просто им неведомы пагубные отрицательные эмоции, связанные с этими проблемами. Свидетельством их душевного здоровья является не то, что они никогда не оступаются, а то, как ведут себя, когда оступаются. Эти люди никогда не лежат, причитая о том, как больно ударились. Они быстро поднимаются, отряхиваются и как ни в чем не бывало продолжают заниматься делом. Люди, избавившиеся от зон ошибок, не мечутся в погоне за счастьем; они живут, получая счастье в качестве награды.

Все, что мы говорили об оптимальном образе жизни, очень хорошо сформулировано в небольшой статье о счастье из «Ридерз дайджест»:

Ничто на земле так не отдаляет от счастья, как попытки достигнуть его. Историк Уилл Дюран рассказал, как старался отыскать счастье в знаниях, но столкнулся лишь с разочарованием. Затем он попытался найти его в путешествиях, но нашел лишь усталость. Направив свои усилия на обретение богатства, он поссорился с друзьями и расстроил нервы. Бесплодной оказалась и попытка найти счастье в литературном труде. Однажды на вокзале Дюран увидел женщину со спящим ребенком на руках, ожидавшую кого-то в маленьком автомобиле. Из поезда вышел мужчина, подошел, нежно поцеловал женщину, а затем и ребенка – очень осторожно, чтобы не разбудить. Семья уехала, и Дюран понял, что только сейчас осознал подлинную природу счастья. Суть ее состояла в том, что «каждое нормальное проявление жизни таит в себе толику прелести и радости».

Полноценно используя каждое мгновение жизни для самореализации, и вы можете стать счастливым, не оставаясь просто наблюдателем. Ведь это так здорово – избавиться от зон ошибок. И вы способны сделать этот выбор – если захотите!